tamilnadu

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

விலை: ரூ. 20
மே, 2025

மலர்: 27
இதழ் : 01

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும்
ஊராட்சித்துறை

ஏற்றம்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

கையெழுத்துப் போட சொல்லித் தந்த குழு!

கண்ணகி சுய உதவிக்குழுவின்
சுவாரஸ்யமான கதை

தமிழ்நாடு பட்ஜெட்:
மகளிருக்கான
புதிய அறிவிப்புகள்!

பழம் இருக்க
பயம் வேண்டாம்
– கோடைகால சிறப்புக் கட்டுரை

வயல்களோடு எங்களது வாழ்க்கையும் சேர்ந்து பிணைந்திருந்த நாங்க அன்னைக்கு தெருவோரங்கள்ல வித்துக்கிட்டுருந்தோம். இன்னைக்கு மால்களிலும், பெரிய கடைகளிலும் விற்பனைக்கு சப்ளை செய்றோம்.

" தளராத இதயம் உள்ளவனுக்கு
இவ்வுலகில் முடியாதது
என்று எதுவுமே இல்லை "

"மாற்றுத்திறனாளிகள் சுய உதவி குழுவை சேர்ந்த எங்களின் உற்பத்தி பொருட்களை இடைதரகர்களின்றி வாங்கிச் செல்கின்றனர்.

குழுவில் இணைந்த பிறகு எங்களுக்கான வாய்ப்புகள் பெருகும் என்ற நோக்கில் செயல்பட்டுக்கொண்டு இருக்கிறோம்."

" வெற்றி பெறுவது சாத்தியமே. என்ன செய்கிறாய் என்பதை
அறிந்து செய்! செய்வதை விரும்பிச் செய்! "

உதயநிதி ஸ்டாலின்
தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர்

தலைமைச் செயலகம்
சென்னை - 600 009.

அன்பு சகோதரிகளுக்கு வணக்கம்!

தமிழ்நாட்டு மகளிர் சுய உதவிக்குழு சகோதரிகளான உங்களுடன் மீண்டும் உரையாடுவதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

கிட்டத்தட்ட ஒரு மாத காலத்துக்கு மேல் தமிழ்நாடு சட்டப்பேரவைக் கூட்டத்தொடர் நடைபெற்று முடிந்திருக்கிறது. இந்த கூட்டத்தொடரில் ஏராளமான அறிவிப்புகள் மகளிருக்காக வெளியாகி இருக்கின்றன. எனினும், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்கள் மிக முக்கியமான ஓர் அறிவிப்பை சென்ற வாரம் வெளியிட்டார்கள்.

இந்திய ஒன்றியமே திரும்பிப்பார்க்கிற, கலைஞர் மகளிர் உரிமைத் திட்டத்தின் கீழ், புதிதாக விண்ணப்பங்களை அளிப்பதற்கு வரும் ஜூன் மாதம் முதல் வாய்ப்பு வழங்கப்படும் என்று அறிவித்தார்கள்.ஆகவே, கலைஞர் மகளிர் உரிமைத் திட்டத்தின் விதிகளைப் பூர்த்தி செய்யும் நம் சுய உதவிக்குழு சகோதரிகள் ஜூன் மாதம் உரிய அறிவிப்புகள் வெளியானதும் விண்ணப்பங்களை அளித்திடுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன். சுய உதவிக்குழுவினர் தங்களை மட்டுமின்றி, தம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களைப் பற்றியும் சிந்திக்கக் கூடியவர்கள். உங்கள் பகுதியில் ஏற்கனவே, விடுபட்டுள்ள மகளிரையும் கலைஞர் மகளிர் உரிமைத் திட்டத்தில் இணைப்பதற்காக விண்ணப்பிக்கச் செய்வீர்கள் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு உண்டு.

இந்த நேரத்தில் முக்கியமான ஒரு கருத்தை பதிவு செய்ய விரும்புகிறேன். சமீபத்தில் கோவை மாநகருக்குச் சென்றிருந்தேன். அரசு விழாவில் பங்கேற்று கிட்டத்தட்ட 25 ஆயிரம் பேருக்கு ரூ.240 கோடி மதிப்பில் நலத்திட்ட உதவிகள் வழங்கினேன். அன்று நான் சந்தித்த 25 ஆயிரம் பேரில், தனித்து தெரிந்தது என்னவோ நம்முடைய மகளிர் சுய உதவிக்குழு சகோதரிகளின் அன்பும் – உற்சாகமும் தான்.

சுமார் 215 குழுக்களைச் சேர்ந்த சகோதரிகளுக்கு 15 கோடி ரூபாய் அளவில் வங்கிக்கடன் இணைப்புகளை வழங்கி மகிழ்ந்தேன். அதே போல, கோவை மாவட்டத்தில் சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வரும் மயில் சுய உதவிக்குழு, ராஜா மகளிர் சுய உதவிக்குழு உட்பட ஏராளமான குழுக்களைச் சேர்ந்த சகோதரிகளின் சாதனைப் பயணத்தை அறிந்த போது மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். அதிலும் குறிப்பாக, கோவை மாவட்டம், காரமடை ஒன்றியம், சிக்கதாசம்பாளையத்தில் செயல்பட்டு வரும், பூந்தளிர் மகளிர் சுய உதவிக்குழுவைச் சேர்ந்த தங்கை சு.பட்டுச்செல்வியின் சாதனையைப் பற்றி நான் மேடையில் பேசினேன்.

கணவரின் மறைவுக்குப் பின் போட்டோ ஸ்டூடியோவில் பணிக்குச் சேர்ந்த தங்கை பட்டுச்செல்வி, சுய உதவிக்குழுவில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டார். குழுவின் மூலம் வங்கிக்கடன் இணைப்புகளை பெற்றார். அதன் மூலம், சொந்தமாக போட்டோ ஸ்டூடியோவையும் தொடங்கினார். மாதம் ரூ. 9 ஆயிரம் ஊதியத்துக்கு வேலைக்குச் சென்ற பட்டுச்செல்வி, இன்றைக்கு, சொந்தமாக ஸ்டூடியோ தொடங்கி அவர் 4 பேருக்கு வேலை கொடுக்கும் நிலைக்கு உயர்ந்திருக்கிறார். அவரின் சாதனைப் பயணத்தை நான் மேடையில் எடுத்துரைத்த போது, ஒட்டுமொத்த அரங்கமும் கைதட்டலால் அதிர்ந்தது. உங்கள் ஒவ்வொருவர் முகத்திலும் தன்னம்பிக்கை மிளிர்ந்தது.

மகளிர் குழுக்களுக்கு வழங்கப்படும் வங்கிக்கடன் இணைப்பு, தொழில் பயிற்சி போன்றவை தனித்தனியாக மகளிருக்கு செய்யப்படும் உதவிகள் அல்ல. அவை ஒட்டுமொத்தமாக சமூகத்தின் மீதான முதலீடு. இந்த முதலீட்டை நம்முடைய திராவிட மாடல் அரசு தொடர்ந்து தொய்வின்றி மேற்கொள்ளும். ஏனென்றால், சுய உதவிக்குழுக்களின் மீது நம்முடைய அரசுக்கு மிகப்பெரிய நம்பிக்கை உண்டு. நம்முடைய அரசு இந்தாண்டு 37 ஆயிரம் கோடி ரூபாய் அளவுக்கு மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வங்கிக்கடன் இணைப்பை வழங்க இலக்கு நிர்ணயித்துள்ளது.

ஆகவே, கோவையைத் தொடர்ந்து, அடுத்து வரும் நாட்களில் வெவ்வேறு ஊர்களில் உங்களை நேரில் காண வரவிருக்கிறேன். அங்கு, உங்களுக்கான வங்கிக்கடன் இணைப்புகளை வழங்க இருக்கிறேன் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்த்துகளோடு,
உங்கள் சகோதரன்.

உங்கள் வெற்றிப்பயணம் தொடரட்டும்!

தமிழ்ப் புதல்வன் திட்டம்

வீடு தோறும் பட்டதாரி

தமிழ்நாடு அரசால் தொடர்ந்து மாணவிகளுக்கு பல்வேறு திட்டங்கள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. மாணவர்களுக்கும் இது போன்ற சிறந்த திட்டம் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று மக்களின் விருப்பமாக இருந்தது. அந்நிலையில் உருவாக்கப்பட்ட சிறந்த திட்டம் தான் இந்த தமிழ்ப் புதல்வன் திட்டம். இது அரசுப் பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்கள் தங்களது மேற்படிப்பைத் தொடர மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. இந்த திட்டத்தின் மூலம் தமிழகத்தில் லட்சக்கணக்கான மாணவர்கள் பயன் பெற்று வருகின்றனர்.

தமிழ்நாடு அரசு சட்டமன்றத்தின் நிதிநிலை அறிக்கை உரையின் போது 19.02.2024 அன்று மாண்புமிகு தமிழ்நாடு நிதி மற்றும் மனிதவள மேலாண்மை துறை அமைச்சர் அவர்களால், தமிழ்ப்புதல்வன் திட்டம் அறிவிக்கப்பட்டது. இத்திட்டத்தை மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு. க. ஸ்டாலின் அவர்கள் 2024 ஆகஸ்ட் 9 ஆம் நாள் அன்று கோயம்புத்தூரில் தொடங்கி வைத்தார். இந்தத் திட்டத்திற்காக கடந்த நிதியாண்டில் ரூ.300 கோடிக்கு மேல் நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. மேலும் தமிழ்ப்புதல்வன் திட்டத்தின் கீழ் உயர் கல்வியைத் தொடரும் 3.28 லட்சம் மாணவர்களுக்கு மாதந்தோறும் ஆயிரம் ரூபாய் உதவித்தொகை வழங்கப்படுகிறது.

அரசு மற்றும் அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளில் (தமிழ் வழியில்) பயின்று உயர்கல்வியில் மாணவர்களின் சேர்க்கை விகிதம் மிகவும் குறைவாக இருப்பதை உணர்ந்து, பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மாணவர்களின் உயர்கல்வியை மேம்படுத்துவதற்காக, மூவலூர் இராமாமிர்தம் அம்மையார் திருமண உதவித் திட்டம், மூவலூர் ராமாமிர்தம் அம்மையார் உயர்கல்வி உறுதி திட்டமாக மாற்றப்பட்டது. அரசுப் பள்ளிகள் மற்றும் அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளில் தமிழ் வழியில் 6 முதல் 12 ஆம் வகுப்பு வரை படித்த அனைத்து மாணவர்களுக்கும் இளங்கலைப் பட்டப்படிப்பு, டிப்ளமோ மற்றும் ஐடிஐ படிப்புகள் தடையின்றி முடிக்கும் வரை மாதந்தோறும் ஆயிரம் ரூபாய் அவர்களின் வங்கிக் கணக்கில் நேரடியாகச் செலுத்தப்படும். வேறு ஏதேனும் உதவித் தொகை பெற்று வருபவராக இருப்பினும். இத்திட்டத்தில் பயன்பெற தகுதி

உடையவராவர்.

தேவையான தகுதி

அரசு மற்றும் அரசு உதவிபெறும் பள்ளிகளில் (தமிழ் வழியில்) 6 முதல் 12 ஆம் வகுப்பு வரை படித்த மாணவர்கள்

இந்தத் திட்டத்தின் சிறப்பம்சங்கள்:

மாணவர்களின் கல்வி நிலையை உயர்த்துதல் மற்றும் அனைத்து நிலைகளிலும் பாலினச் சமத்துவத்தை மேம்படுத்துவது உள்ளிட்ட செயல்பாடுகளுக்கு ஊக்கமளிக்கிறது. திறமையான பணியாளர்களை உருவாக்கிடவும், அவர்களை பணியில் பங்கேற்றிடவும் வழி வகுக்கிறது.

- ✓ ஒவ்வொரு பயனாளிக்கும் மாதத்திற்கு ரூ.1,000/– ஊக்கத்தொகை கிடைப்பதனால், கூடுதல் செலவுகள் மற்றும் தடைகள் இன்றி மாணவர்கள் கல்வியைத் தொடர உதவுகிறது.
- ✓ மாணவர்களுக்கு வாழ்க்கை தொழில் வாய்ப்புகளை அதிகரிப்பதுடன், பொதுநலனில் ஈடுபடும் ஆற்றலை அளிக்கிறது.
- ✓ மேல்நிலைக் கல்விக்குப் பிறகு உயர்கல்வியில் இடைநிறுத்தலைத் தடுக்கிறது. கூடவே உயர்கல்வியில் தக்கவைப்பு விகிதத்தை அதிகரிக்கிறது.

தேவையான ஆவணங்கள்

- மாணவர்கள் தாங்கள் பயின்ற அரசு மற்றும் அரசு உதவி பெறும் பள்ளியின் மேல்நிலை/ உயர்நிலைபடிப்புச் சான்றிதழ்
- ஆதார் எண் இணைக்கப்பட்ட வங்கிக் கணக்கு எண்
- பிறப்புச் சான்றிதழ்
- ஆதார் அட்டை

எவ்வாறு விண்ணப்பிக்கலாம்

- ✓ இந்தத் திட்டத்தின் கீழ் விண்ணப்பிக்க அந்தந்த கல்லூரிகளில் இதற்காக நோடல் ஆபீசர்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
- ✓ மாணவர்கள் இந்தத் திட்டத்திற்கு தேவையான ஆவணங்களுடன் கல்லூரியில் வழங்கப்படும் விண்ணப்பங்களை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.
- ✓ பின்னர் சம்பந்தப்பட்ட அலுவலர்களிடம் விண்ணப்பத்தை சமர்ப்பித்த பின்பு அரசு சார்பில் ஆவணங்கள் சரிபார்க்கப்படும்
- ✓ ஆவணங்கள் சரிபார்க்கப்பட்ட பின்னர் மாணவர்களின் வங்கிக் கணக்கிற்கு மாத மாதம் பணம் செலுத்தப்படும்.

அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிறுவனங்கள் / கல்லூரிகள் /பல்கலைக்கழகங்களில் உயர்கல்வி பயில சேர்பவர்களுக்கு இத்திட்டம் வழியாக உதவி கிடைக்கும்.

ஒரே குடும்பத்தைச் சார்ந்த அனைத்து மாணவர்களும் தகுதி பெற்றிருப்பினும் இத்திட்டத்தின் கீழ் ஊக்கத்தொகை பெற இயலும்.

தமிழ்ப் புதல்வன் திட்டச் செயல்பாடு 'UMIS' இணையதளத்தின் மூலம் செயல்படுத்தப்படுகிறது.

மாணவர்கள் UMIS இணையதளத்தின் மூலம் தாங்களே விண்ணப்பிக்கலாம்

மாணவர்கள் 'பூஜ்ஜியம் இருப்பு' வங்கிக் கணக்கைத் தொடங்கவும், ஒவ்வொரு ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை, ஜூன் 30 மற்றும் டிசம்பர் 31 ஆம் தேதிகளில் இத்திட்டத்தில் பயன்பெறும் மாணவர்களின் வருகை நிலையை உறுதிப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

இத்திட்டத்தைத் திறம்பட செயல்படுத்துவதைக் கண்காணிக்க மாநில திட்ட மேலாண்மை அலகு (SPMU) அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

மாணவர்கள் தங்களின் முதல் உயர் கல்விப் படிப்பை அங்கீகரிக்கப்பட்ட கல்லூரிகள் அல்லது பல்கலைக்கழகங்களில் மட்டுமே தொடர வேண்டும்.

தமிழ்ப் புதல்வன் திட்டம் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் தீவிரமாக செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. பலதரப்பு மாணவர்களும் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் தங்களது மேல் படிப்பை தொடர்கின்றனர் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. இது போன்ற சிறந்த திட்டங்களை அரசு பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்களுக்கு எடுத்துரைப்பது நம்முடைய கடமையாகும். இதன் மூலம் அவர்களுக்கு ஒரு தன்னம்பிக்கை ஏற்படும் என்பதில் ஐயமில்லை!

–புவனேஸ்வரி தீபன்

பெண் விடுதலையே மண் விடுதலையாக வாழ்ந்த மீனாம்பாள்

வரலாற்றில் என்றுமே பெண்களுக்கான பக்கங்கள் குறைத்தே ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. மறைக்கப்பட்ட (அ) முழுமையாக சொல்லப்படாத பலரின் வரலாற்றை உரக்கச் சொல்வோம்!

ஈ.வெ. ராமிசாமி அவர்களை 'பெரியார்' என்று அழைப்பதற்கு முக்கியக் காரணமாக இருந்த பெண்களில் ஒருவரான அன்னை மீனாம்பாள் குறித்து நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? பெண் விடுதலையையும், சமூக விடுதலையையுமே தன் லட்சியமாகக் கொண்டு போராடிய மீனாம்பாளின் வாழ்க்கை குறித்து இத்தொகுப்பில் காண்போம்.

ரங்கூனில் ஆரம்ப கால வாழ்க்கை

காலனியாதிக்க இந்தியாவில் தலைவிரித்து ஆடிய சாதியக் கொடுமையைச் சகிக்க முடியாமல் ரங்கூனுக்கு (பர்மா – இன்றைய மியான்மார்) சென்றது மீனாம்பாள் குடும்பம். அங்குதான் 1904ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 26ஆம் தேதி மீனாம்பாள் பிறந்தார். இவர் ஒடுக்கப்பட்ட மக்களுக்காக குரல்கொடுத்த போராளி மதுரைப் பிள்ளையின் பேத்தி. மீனாம்பாளின் தந்தையும் ஆதி திராவிட இயக்கங்களுக்காகச் செயல்பட்டவர். இதனால் இயல்பிலேயே மீனாம்பாளிடம் போராட்ட குணம் நிறைந்திருந்தது. ஒடுக்கப்படும் மக்களின் வாழ்வியல், அவர்களின் போராட்டம் குறித்த புரிதலும் அவரிடம் இருந்தது.

இளங்கலை படிப்பை ரங்கூனில் முடித்துவிட்டு இந்தியா திரும்பினார் மீனாம்பாள். இங்கே நடக்கும் சாதியக்கொடுமைகளைக் காண அவர் மனத்தில் சாதி எதிர்ப்பு போராட்டத் தீ பற்றிக் கொண்டது. இந்திய மண்ணில் நிலவும் சாதிய அடக்குமுறைகளை எதிர்த்து போராடவும், சாதிய கட்டமைப்பைத் தகர்க்கவும் பெண்களை அழைத்தார். ஒடுக்கப்படும் பெண்களுக்கு அரசியல் புரிதலை ஏற்படுத்தினார்.

மனதுக்கேத்த இணையர்

1918ஆம் ஆண்டு என். சிவராஜ் எனும் சமூகச் செயல்பாட்டாளரை அன்னை மீனாம்பாள் மணந்து கொண்டார். இந்தத் தம்பதிக்கு 4 குழந்தைகள். சிவராஜும் அரசியல் செயல்பாட்டாளர் என்பதால், இருவரும் இணைந்தே அரசியல் தளத்தில் பயணித்தனர். பெரியாரின் சுயமரியாதை இயக்கத்திலும், பெண்ணுரிமை இயக்கத்திலும் மீனாம்பாளோடு சிவராஜ் தன்னை இணைத்துக்கொண்டு பணியாற்றினார்.

சாதி எதிர்ப்புப் போராட்டம்

ஆங்கிலேயர்களால் இங்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்ட அரசியல் சீர்திருத்தச் சட்டம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது, அடுத்து என்ன மாதிரியான சீர்திருத்தங்களை மேற்கொள்ளலாம் என்பதைக் கண்டறிவதற்காக, சைமன் குழு 1928ஆம் ஆண்டு, இந்தியா வரவிருந்தது. அன்றைய பெரும் தலைவர்கள் பலரும் எதிர்த்த சைமன் குழுவுக்கு மீனாம்பாள் ஆதரவு தெரிவித்தார். அதற்குக் காரணம், சைமன் குழுவிடம் ஒடுக்கப்படும் மக்களுக்கான உரிமைகளை கேட்டுப் பெற வாய்ப்பு அமையும் என்பதே ஆகும். அதற்கடுத்த சில ஆண்டுகளில்

சாதி ஒழிப்புப் போராட்டத்தில் அண்ணல் அம்பேத்கர், தந்தை பெரியாருடன் இணைந்துகொண்டார்.

மறக்க முடியாத உரை

திருநெல்வேலியில் 1937ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 31ஆம் தேதி நடைபெற்ற ஆதி திராவிடர்கள் மாநாட்டில் பேசிய அன்னை மீனாம்பாள், "ஒற்றுமையில்லாத குடும்பம் அழிந்துபோகும் என்பார்கள். ஒரு சமூகமோ, தேசமோ முன்னேற்றம் காண ஒற்றுமையின் பலம் அவசியமானது. சாதியக் கொடுமை இந்த இந்திய மண்ணைவிட்டு அகல நீண்டகாலமாகும், அதனால் நம் சமுதாய மக்கள் ஒன்றிணைய வேண்டும். நம் ஒற்றுமையின் பலம் என்ன என்பதையும், நாமும் மனிதர்கள்தான் என்பதையும் சாதிவெறி சமூகத்துக்கு காட்ட வேண்டும்" என்று உணர்ச்சி பொங்க ஆற்றிய உரை இன்றும் பலராலும் நினைவுகூரப்படுகிறது.

அண்ணல் அம்பேத்கரின் தங்கை

மீனாம்பாளின் போராட்ட குணத்தைக் கண்ட அம்பேத்கர், அவரை உரிமையோடு தங்கை என்றே அழைக்கத் தொடங்கினார். அனைத்திந்திய பட்டியலின மக்கள் கூட்டமைப்பின் தலைவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முதல் தலித் பெண்மணி அன்னை மீனாம்பாள்தான். சென்னையின் துணை மேயராகவும் இருந்திருக்கிறார். தலித் மக்கள் விடுதலைக்காகவும், சாதியக் கொடுமையை எதிர்த்தும் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் போராடினார்.

பதவிகளும் பணியும்

பெண்களில் முதலாம் நபராக அன்னை மீனாம்பாள் பல முக்கியமான பதவிகளை வகித்துள்ளார். சென்னை பல்கலைக்கழகப் பேரவையின் முதல் தலித் பெண் உறுப்பினர், அகில இந்திய பட்டியல் சாதிகள் சம்மேளனத்தின் முதல் பெண் தலைவர். மெட்ராஸ் மாகாணத்தின் கௌரவ மாகாண நீதிபதி, தாழ்த்தப்பட்டோர் கூட்டுறவு வங்கியின் இயக்குநர் உள்ளிட்ட பல்வேறு முக்கியமான பதவிகளை அவர் வகித்துள்ளார்.

அகில இந்திய பட்டியல் சாதிகள் சம்மேளனத்தின் தேசிய பெண்கள் மாநாடு 1944ஆம் ஆண்டு சென்னையில் நடைபெற்றது. அம்பேத்கர் கலந்துகொண்ட இந்த மாநாட்டுக்கும் அன்னை மீனாம்பாளே தலைமை தாங்கினார். அடுத்த ஆண்டு, மகாராஷ்டிராவில் இதே அமைப்பு நடத்திய மாநாட்டிலும் முக்கியப் பொறுப்பு வகித்தார். இந்த மாநாடுகளில் அவர் பேசிய உரைகள் எல்லாமே சாதிய ஒடுக்குமுறைகளில் இருந்து விடுதலை, பெண்களின் விடுதலை, அரசியல் அதிகாரம் குறித்துத்தான்.

அனைத்திந்திய பட்டியலின மக்கள் கூட்டமைப்பின் தலைவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முதல் தலித் பெண்மணி அன்னை மீனாம்பாள்தான்.

சாதி, ஒடுக்குமுறை, தீண்டாமைக் கொடுமை போன்ற சமூக நோய்களை எதிர்த்து பெண்கள் கல்வியின் வாயிலாகப் போராட வேண்டும் என வலியுறுத்தினார்.

பெண்கள் மாநாடும் பெரியார் பெயரும்

பெரியாரின் சுய மரியாதை இயக்கத்தை பெரிதும் ஆதரித்த அன்னை மீனாம்பாளை கடந்த நூற்றாண்டின் தலைசிறந்த பெண்ணியவாதி என்று சொன்னால் மிகையாகாது. சாதி, ஒடுக்குமுறை, தீண்டாமைக் கொடுமை போன்ற சமூக நோய்களை எதிர்த்து பெண்கள் கல்வியின் வாயிலாகப் போராட வேண்டும் என வலியுறுத்தினார்.

1938ஆம் ஆண்டு தமிழ்நாடு பெண்கள் மாநாடு சென்னையில் நடைபெற்றது. அதில் ஈ.வே. ராமசாமி என அழைக்கப்பட்ட பகுத்தறிவு பகலவனை 'பெரியார்' (மிக உயர்ந்தவர்) என்றே இனி அழைக்க வேண்டும் என தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டது. அந்தப் பெண்கள் மாநாட்டில் முக்கிய பங்கு வகித்தவர்களில் மீனாம்பாளும் ஒருவர். தமிழ்நாட்டில் பரவலாக அறியப்படாத பெண் போராளிகளில் முக்கியமானவர் அன்னை மீனாம்பாள். இனிவரும் தலைமுறைகளாவது அவர் குறித்தும், அவரது போராட்டம் குறித்தும் அறிய வேண்டியது அவசியம். அதுவே நம் சமுதாய முன்னேற்றத்துக்கு வழிவகுக்கும்.

–பாண்டியன்

தமிழ்நாடு பட்ஜெட்

மகளிருக்கான புதிய அறிவிப்புகள்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் ஆணைக்கிணங்க, மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள், 28.03.2025 அன்று தமிழ்நாடு சட்டப் பேரவையில் ஊரகக் கடன்கள் மற்றும் வறுமை ஒழிப்புத் திட்டங்கள் துறையின் மானியக் கோரிக்கையின் போது, தமிழ்நாட்டில் மகளிர் மேம்பாட்டிற்கான புதிய அறிவிப்புகளை வெளியிட்டுள்ளார். அதன் விபரம் வருமாறு:

வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்-2.0 வெற்றி பெற்றதன் அடிப்படையில், உலக வங்கியுடன் இணைந்து வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்-3.0 துவங்குவதற்கு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் -2.0ன் வெற்றி மற்றும் கற்றல்களின் அடிப்படையில் மிகவும் ஏழைகள் மீது சிறப்பு கவனம் செலுத்துவதுடன் தொழில் முனைவுக்கு ஏற்ற சூழல் மேம்பாட்டு அணுகுமுறையுடன் வேலைவாய்ப்புகளை உருவாக்குவதற்காக, வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் - 3.0 உலக வங்கி நிதி உதவியுடன், 120 ஊரக மற்றும் நகரத்தை சுற்றியுள்ள வட்டாரங்களில் ஆயிரம் கோடி ரூபாய் திட்ட மதிப்பீட்டில் விரிவாக்கம் செய்வதற்கு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

42 ஆயிரம் கிராமப்புற இளைஞர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சுய வேலைவாய்ப்புடன்கூடிய திறன் பயிற்சி.

திறன் பயிற்சியானது கிராமப்புற இளைஞர்களின் திறனை மேம்படுத்தி வேலைவாய்ப்பு பெறுவதற்கான தகுதியை உருவாக்கி வேலைவாய்ப்புகளை உறுதி செய்கிறது. இந்த ஆண்டு 42 ஆயிரம் கிராமப்புற இளைஞர்களுக்கு 66 கோடி ரூபாய் செலவில் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சுய வேலைவாய்ப்புடன்கூடிய திறன் பயிற்சி வழங்கப்படும்.

2,500 சிறப்பு சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு நடப்பாண்டில் 25 கோடி ரூபாய் வாழ்வாதார நிதியாக வழங்கப்படும்.

விளிம்பு நிலையிலுள்ள பழங்குடியினர், முதியோர், மாற்றுத்திறனாளிகள்,

திருநங்கையர் உள்ளிட்ட 2,500 சிறப்பு சுய உதவிக் குழுக்களின் சமூக, பொருளாதார தரத்தை மேம்படுத்திடவும், உகந்த வாழ்வாதார நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கும் விதத்திலும், வாழ்வாதார நிதியாக நடப்பாண்டில் 25 கோடி ரூபாய் வழங்கப்படும்.

நடப்பாண்டில் 5 மண்டல அளவிலான உணவுத் திருவிழாக்கள் நடத்தப்படும்.

சென்னை மெரினா கடற்கரையில் 2024 டிசம்பர் மாதத்தில் நடைபெற்ற உணவுத் திருவிழாவின் பெரும் வெற்றியைத் தொடர்ந்து, அனைத்து மாவட்டங்களின் தனித்துவமான உணவுப் பொருட்களை, ஒரே இடத்தில் பொது மக்கள் உண்டு சுவைத்து பயன்பெறும் வகையில் 5 மண்டலங்களில் உணவுத் திருவிழாக்கள் நடத்தப்படும்.

நடப்பாண்டில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்கள் 400 கோடி ரூபாய் அளவில் விற்பனை செய்வதை உறுதி செய்யப்படும்.

நன்கு திட்டமிடப்பட்டு தேவையான ஒருங்கிணைப்புமூலம் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்கள்

400 கோடி ரூபாய் அளவில் விற்பனை செய்வதை உறுதி செய்யப்படும்.

நலிவு நிலை மக்களுக்காக 100 கோடி ரூபாய் நலிவு நிலை குறைப்பு நிதி வழங்கப்படும்.

நலிவுற்றோர், மாற்றுத்திறனாளிகள் மற்றும் பழங்குடியினர்களின் அவசரத் தேவைகளுக்காக, 2025-26 ஆம் ஆண்டில் 100 கோடி ரூபாய் நலிவு நிலை குறைப்பு நிதி ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகளின்மூலம் வழங்கப்படும்.

42 ஆயிரம் கிராமப்புற இளைஞர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சுய வேலைவாய்ப்புடன்கூடிய திறன் பயிற்சி

உதவுகிறது. பண்ணை மற்றும் பண்ணை சாராத செயல்பாடுகளைச் சேர்ந்த 530 பல்வேறு வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் 80.57 கோடி ரூபாய் செலவில் ஊக்குவிக்கப்படும்.

வறுமையை ஒழிக்கும் விதமாக 6,000 மிகவும் ஏழை மற்றும் நலிவுற்ற குடும்பங்கள் அடையாளம் காணப்பட்டு அவர்களுக்கான நிலையான வாழ்வாதார நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

நடப்பாண்டில் ஆறாயிரம் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு சமுதாய முதலீட்டு நிதி வழங்கப்படும்.

சுய உதவிக் குழுக்கள் மற்றும் அதன் உறுப்பினர்கள் தொழில் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதற்காக சமுதாய முதலீட்டு நிதி, பொருளாதார கடன் உதவியாக வழங்கப்படும். இந்த ஆண்டு ஆறாயிரம் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ஒரு லட்சத்து 50 ஆயிரம் ரூபாய் வீதம் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பின் மூலமாக 90 கோடி ரூபாய் சமுதாய முதலீட்டு நிதி வழங்கப்படும்.

பண்ணை மற்றும் பண்ணை சாராத செயல்பாடுகளைச் சேர்ந்த 530 பல்வேறு வாழ்வாதாரக் குழுக்கள் ஊக்குவிக்கப்படும்.

வாழ்வாதார நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு, தொகுப்பு அணுகுமுறை என்பது உற்பத்தி செலவுகளை குறைத்தல், லாபத்தை அதிகரித்தல், மேம்படுத்தப்பட்ட பேரம் பேசும் சக்தி ஆகியவற்றினால் பயனடைய

2025-26 ஆம் ஆண்டில், திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தை சார்ந்த ஜவ்வாது மலை, கலசப்பாக்கம் வட்டாரங்கள் மற்றும் விழுப்புரம் மாவட்டத்தை சார்ந்த வானூர் மற்றும் செஞ்சி வட்டாரங்களில் உள்ள ஆறாயிரம் மிகவும் ஏழை, பழங்குடியினர் மற்றும் நலிவுற்ற குடும்பங்கள் அடையாளம் காணப்பட்டு, 25 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் நிலையான வாழ்வாதார நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

ஊரக இளைஞர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்க 2,500 புதிய சமுதாயத் திறன் பள்ளிகள் உருவாக்கப்படும்.

உள்ளூர் மற்றும் பாரம்பரிய தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள செயல் வல்லுநர்கள்/நிபுணர்களைக் கண்டறிந்து

அவர்களின் மூலம் அதே கிராமத்தில் / வட்டாரத்தில் சமுதாயத் திறன் பள்ளிகளை அமைத்து, ஊதிய வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சுயதொழில் தொடங்குவதற்கு, ஆர்வமுள்ள இளைஞர்களைக் கண்டறிந்து தொழிற்பயிற்சிகள் அளிக்க, ஒவ்வொரு சமுதாயத் திறன் பள்ளிக்கும் 70 ஆயிரம் ரூபாய் முதல் 1 லட்சம் ரூபாய் வரை வழங்கப்படும். நடப்பாண்டில் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் 2,500 புதிய சமுதாயத் திறன் பள்ளிகள் 25 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் உருவாக்கப்படும்.

15 ஆயிரம் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு 22.50 கோடி ரூபாய் சுழல் நிதி வழங்கப்படும்.

சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு அவர்களின் சேமிப்போடு, தொகுப்பு நிதியை அதிகப்படுத்தி கடன் இணைப்பு பெறுவதற்கு வழிவகுக்கும் வகையில் 22.50 கோடி ரூபாய் சுழல் நிதி வழங்கப்படும்.

ஊரகப் பகுதிகளில் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்களில் உள்ள ஊக்குநர் மற்றும் பிரதிநிதிகளுக்கு பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.

சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் தகுதி மற்றும் திறமையை மேம்படுத்த அடிப்படை பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. இந்த ஆண்டு மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் ஊக்குநர் மற்றும் பிரதிநிதிகளுக்கு ஆளுமை மற்றும் நிதி மேலாண்மைப் பயிற்சி மேலும் அரசால் செயல்படுத்தப்படும் பல்வேறு நலத்திட்டங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பயிற்சி 3.82 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் வழங்கப்படும்.

பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில் பயிலும் மாணவ, மாணவியருக்கு விழிப்புணர்வு பயிற்சி வழங்கப்படும்.

சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் குடும்பங்களில் உள்ள பள்ளி மற்றும்

கல்லூரிகளில் பயிலும் மாணவ, மாணவியருக்கு மது மற்றும் போதை பொருட்கள் பயன்பாடு ஒழிப்பு உள்ளிட்ட, மனநலம் குறித்த விழிப்புணர்வு பயிற்சி 2.50 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் வழங்கப்படும்.

சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்வதற்காக வணிக சந்திப்புகள் நடத்தப்படும்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை மொத்த கொள்முதல் செய்யவும், வாங்குவோருக்கும் விற்போருக்கும் இணைப்பு மற்றும் வியாபார தொடர்பு ஏற்படுத்திட ஏதுவாக தொழில் அமைப்புகள் மற்றும் வர்த்தக அமைப்புகளுடன் மாநில மற்றும் மண்டல அளவிலான 5 வணிக சந்திப்புகள் 2 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் நடத்தப்படும்.

3 மதி அனுபவ அங்காடிகள் மாவட்டங்களில் அமைக்கப்படும்.

மாநில அளவில் சென்னை அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகத்தில் அமைக்கப்பட்ட மதி அனுபவ அங்காடியின் வெற்றியைத் தொடர்ந்து, மேலும் 3 மதி அனுபவ அங்காடிகள் 1.50 கோடி ரூபாய் செலவில் மாவட்டங்களில் அமைக்கப்படும்.

பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளில் பயிலும் மாணவியருக்கு மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை குறித்த விழிப்புணர்வு பயிற்சி அளிக்கப்படும்.

மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை குறித்த தேவையான புரிதல்களையும், தொடர்புடைய சுகாதார பிரச்சனைகள் குறித்த விழிப்புணர்வையும், வளர் இளம் பெண்கள் மற்றும் மாணவிகளிடையே ஏற்படுத்த சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் குடும்பங்களில் உள்ள பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளில் பயிலும் 20 லட்சம் மாணவியருக்கு, நடப்பாண்டில் 1.31 கோடி ரூபாய் மதிப்பீட்டில் மாதவிடாய் சுகாதார மேலாண்மை பயிற்சி அளிக்கப்படும்.

மாநிலம் முழுவதும், 100 மாவட்ட அளவிலான வேலைவாய்ப்பு முகாம்கள்

ஊரகப் பகுதிகளில் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்களில் உள்ள ஊக்குநர் மற்றும் பிரதிநிதிகளுக்கு பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.

புகைப்படம்: பொன்காசிராஜன்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்யும் விதமாக 25 கண்காட்சிகள் நடத்தப்படும்

மற்றும் இளைஞர் திறன் திருவிழாக்கள் நடத்தப்படும்.

கிராமப்புற இளைஞர்கள் பல்வேறு திறன் பயிற்சிகள் குறித்த விழிப்புணர்வைப் பெறவும், பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன்பெறவும் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு வேலைவாய்ப்புகள் வழங்கிடவும், 100 வேலை வாய்ப்பு முகாம்கள் மற்றும் இளைஞர் திறன் திருவிழாக்கள் 1 கோடி ரூபாய் செலவில் நடத்தப்படும்.

நகர்ப்புறங்களிலுள்ள 50 பூங்காக்களின் பராமரிப்பை சுய உதவிக் குழுக்களால் மேற்கொள்வதற்காக நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்படும்.

50 நகர்ப்புற பூங்காக்கள் சுய உதவிக் குழுக்களால், பராமரிப்பு மேற்கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படும். இதன்மூலம் பசுமைச் சூழலை ஊக்குவித்து, சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு நிலையான வருமான வாய்ப்புகளை உருவாக்குவதை உறுதி செய்யப்படும்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்யும் விதமாக அடுக்குமாடி மற்றும் பெருநிறுவனங்களில் 25 கண்காட்சிகள் நடத்தப்படும்.

சென்னை போன்ற பெருநகரங்களின் அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளில் உள்ள குடியிருப்பு வாசிகள் மற்றும் பெருநிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பணியாளர்கள் மத்தியில், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்யவும், பிரபலப்படுத்திடவும், அடுக்குமாடி மற்றும் பெருநிறுவனங்களில் 25 கண்காட்சிகள் 60 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் நடத்தப்படும்.

சிறப்பாக செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்கள் மற்றும் அவைகளின் கூட்டமைப்புகள் பட்டறிவுப் பயணம் மேற்கொள்ள 50 லட்சம் ரூபாய் செலவில் பிற மாநிலங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுவார்கள்.

அனைத்து மாவட்டங்களிலும் சிறப்பாக செயல்பட்டு வரும் சுய உதவிக் குழுக்கள், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்புகள் மற்றும் வட்டார அளவிலான கூட்டமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள் பிற மாநிலங்களுக்கு 50 லட்சம் ரூபாய் செலவில் பட்டறிவுப் பயணம் அழைத்துச் செல்லப்படுவார்கள்.

தேசிய மற்றும் சர்வதேச வாடிக்கையாளர்களை ஈர்க்கும் விதமாக மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களின் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட உற்பத்திப் பொருட்களை வர்த்தக இணைய தளங்களில் 50 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் பதிவேற்றம் செய்யப்படும்.

2024-25ல் அமேசான், ப்ளிப்கார்ட் போன்ற இணைய வர்த்தகத் தளங்களில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்கள் பதிவேற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளன. இவ்வாண்டு மேலும் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட எண்ணிக்கையிலான மகளிர் சுய உதவிக்குழு உறுப்பினர்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை, இணைய வர்த்தகத்தின்மூலம் தேசிய மற்றும் சர்வதேச வாடிக்கையாளர்களை ஈர்க்கும் நோக்கில், மின்னணு வர்த்தக இணைய தளங்களில் 50 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பீட்டில் பதிவேற்றம் செய்யப்படும்.

நகர்ப்புறத்தில் உள்ள 100 சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு 100 மின் ஆட்டோக்கள் வழங்கப்படும்.

நகர்ப்புறப் பகுதிகளில் 100 சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு தனியார் நிறுவனங்களுடன் இணைந்து வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தும் விதமாக 100 மின் ஆட்டோக்கள் வழங்கப்படும்.

சுய உதவிக் குழு மகளிரின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் மேற்கண்ட அறிவிப்புகளை மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் அறிவித்துள்ளார். ●

கண்ணகி சுய உதவிக்குழு – புளியூர்நத்தம் கல்லுப்பட்டி –திண்டுக்கல்

கையெழுத்துப் போட சொல்லித் தந்த குழு!

இருபத்தைந்து ஆண்டுகள்! ஒரு குழுவை இத்தனை ஆண்டுகள் நடத்துவது சாதரணமல்ல. இந்த விஷயம் என்னை விட உங்களுக்கு நல்லாத் தெரியும்.

எத்தனையோ இன்னல்களைக் கடந்து ஒரு வலிமையான மன உறுதியும், அனுபவமும் பெற்றிருக்காங்க. அதை நம்மிடம் பகிர போறாங்க, கொஞ்சம் காது கொடுப்போமா?

ஒற்றை ஆள் உருவாக்கிய குடும்பம்

"என் பெயர் பரிபூரணம், பெரிதாக படிப்பறிவு இல்லை. குழு தொடங்கும் முன்னே காடு கழனியில் கூலி வேலைக்குப் போனேன். அப்போ, தெரிஞ்சவங்க பேசும் போது சுய உதவிக் குழுக்கள் பற்றி தெரிஞ்சிக்கிட்டேன். எங்க சொந்த முயற்சியில் 2000 ஆம் ஆண்டில் இருபது உறுப்பினர்களோடு கண்ணகி சுய உதவிக் குழுவைத் தொடங்கினோம். தொடங்கும் போது வேம்பாயி என்பவர் ஊக்குநராக இருந்தார். 2020 ஆம் ஆண்டு முதல் நான் ஊக்குநராக இருக்கிறேன்.

குழுவைத் தொடங்கிய சில ஆண்டுகளில் என்னோட கணவரும் இறந்துவிட்டார். கையில் ஒரு மகன் மற்றும் மகளை வைத்துக் கொண்டு ஒரே ஆளாக வாழ்க்கையை எதிர்கொண்டேன்" என்கிறார் பரிபூரணம்.

குழு பிரதிநிதி கலையரசி நம்மிடம் பேசுகையில், "எனக்கு ஒரே மகன். அவனுக்கு மூன்று வயது இருக்கும் போது இந்தக் குழுவில் சேர்ந்தேன். பத்து வயதில் அவனின் அப்பா இறந்துவிட்டார். வீட்டில் பண நெருக்கடி. ஒரு மிதிவண்டி வாங்கக் கூட காசு இல்லை.

வெளிக்கடன் வாங்க யோசித்தால், கையில் எந்த நகையும் சொத்தும் இல்லை. சொத்தில்லாமல் எனக்கு கடன் தர யாரும் தயாராக இல்லை. 'ஒத்த ஆளா இருக்கவங்க எப்படி திருப்பி கட்டுவாங்க' என்று நினைப்பார்கள் தானே?" என்கிற கேள்வியை எழுப்பினார்.

ஒரு குடும்பத்தை நடத்த ஒவ்வொரு நாளும் பணமும், உடல் உழைப்பும் நிறைய தேவைப்படுகிறது. அதிலும் ஒற்றை பெற்றோராக, ஒரு பெண்ணாக சமூக அழுத்தத்தையும், நிராகரிப்புகளைத் தாங்கிக் கொண்டு செயல்படுவது கடினமான ஒன்று. அவர்களுக்குத் தேவையான சமூக ஆதரவைத் தர வேண்டியது, நம் அனைவரின் கடமை தானே?

படிப்படியாக முன்னேறினோம்

மேலும் தொடர்ந்த கலையரசி, "எங்களின் வாழ்க்கை குழுவாலும் சுய தொழிலாலும் மாறியது. குழுவை ஆரம்பிக்கும் போது எங்களுக்கு எந்த தொழிலும் தெரியாது, அதை எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று தெரியாது. 'நம்மளும் ஏன் ஒரு தொழில் தொடங்கக் கூடாது' என்கிற எண்ணம் மட்டும் எப்போதும் இருந்தது.

அரசு சார்பாக சுய தொழில் தொடங்க பயிற்சிகள் தந்தார்கள். இப்போது ஆடு மாடு வளர்த்தல், இஸ்திரி போடுவது, தையல் கடை, தேநீர் கடை, அரிசி மண்டி நடத்துவது, ஒலி ஒளி அமைப்பது போன்ற எங்களுக்குத் தேவையானத் தொழிலை உருவாக்கினோம்" என்று கூறினார்.

பரிபூரணம் பேசுகையில், "குழு ஆரம்பித்தத் தொடக்கத்தில் ஆடு வாங்கினேன், அப்படியே கன்னுக்குட்டி, மாடு என முன்னேறி இப்போது பால் விற்பனை செய்யும் நிலைக்கு உயர்ந்துள்ளேன்.

'கூட்டுத் தொழில் தொடங்கலாமே' என்று எங்களிடம் கேட்டு இருக்கிறார்கள். ஒரு பொருள் வாங்க வேண்டும் என்றாலே நாங்கள் இரண்டு மூன்று மைல்கள் நடந்துச் சென்று, பேருந்து ஏறி, ஒட்டன்சத்திரம், வேடச்சந்தூர் போன்ற ஊர்களுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

வீட்டில் ஒரு மிதிவண்டி கூட வாங்க இயலாத நிலை. தெரிந்தவர்களிடம் மிதிவண்டி கடன் கேட்போம். சிலரை

முகப்பு அட்டை & புகைப்படங்கள்
விநாயகா ஸ்டுடியோ – ஒட்டன்சத்திரம்

'பொம்பளைங்க தானே அப்படி என்னத்த சாதிக்க போறாங்க?' இப்படி தான் எங்களை எல்லாரும் நினைத்தார்கள். இன்னும் சிலர் தவறாகக்கூட பேசி இருக்கிறார்கள். ஏளனமாகப் பேசியவர்கள்முன்னே தலைநிமிர்ந்து வாழ நினைத்தோம்.

நாங்கள் செல்ல வேண்டிய இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல உதவி கேட்போம்.

இந்த நிலைமையில், தொழில் தொடங்கி, உற்பத்தியாகும் பொருளை விற்க, எங்க, எப்படி போவோம்? அதனால் தனித் தனி வேலைகளைத் தேர்வு செய்தோம்" என்று 2000களில் இருந்த நடைமுறைச் சிக்கல்களை நினைவுக்கூர்ந்தார்.

2003 ஆம் ஆண்டு, ரூ.25 ஆயிரம் வங்கி கடன் மற்றும் மாதம் ரூ.100 சேமிப்பாக தொடங்கி இப்போது ரூ.20 லட்சம் வரை கடன் வாங்கும் நிலைக்கு வளர்ந்துள்ளனர்.

ஒவ்வொரு மாதமும் உள்கடன் வாங்க வேண்டும் என்கிற கட்டாயமேதும் இல்லை. உள்கடன் வாங்காத மாதங்களில் அப்பணத்தைச் சேமிக்கிறார்கள். அதே நேரத்தில், தேவை மற்றும் சேமிப்பிற்கேற்ப ஒரே மாதம் 4 உறுப்பினர்கள் கூட உள்கடன் வாங்குகிறார்கள்.

மணிமேகலை விருது: உழைப்பிற்கு அங்கீகாரம்

குழு உறுப்பினர்களால் கையெழுத்துப் போட கற்றுக் கொண்ட, குழு உறுப்பினர் கருப்பாத்தாள் நம்மிடம் பேசுகையில், "நான் பள்ளிக்கூட வாசப்படியே ஏறியது கிடையாது. எனக்கு கையெழுத்துப் போட சொல்லித் தந்ததே குழு தான். எனக்கும் ஒரு மகன் மற்றும் ஒரு மகள் உண்டு. இப்போது மாடு வளர்க்கிறேன், குத்தகை தோட்டம் உள்ளது.

நாங்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் விட்டுக்கொடுத்து, சின்ன சின்ன கருத்து மாறுபாடு வந்தாலும் பேசி தீர்த்துகிட்டு 25 வருஷமாக குழுவை நடத்துகிறோம்" என்று கூறினார்.

பரிபூரணம் பேசுகையில், "'பொம்பளைங்க தானே அப்படி என்னத்த சாதிக்க போறாங்க?' இப்படி தான் எங்களை எல்லாரும் நினைத்தார்கள். இன்னும் சிலர் தவறாகக்கூட பேசி இருக்கிறார்கள். ஏளனமாகப் பேசியவர்கள்முன்னே தலைநிமிர்ந்து வாழ நினைத்தோம். இப்போது, 'மணிமேகலை' விருது மூலமாக எங்களுக்கு, எங்கள் உழைப்பிற்கு அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளது, மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது" என்று பெருமிதமடைந்தார்.

10 பெண்கள் ஒன்றிணைந்து ஒருவரை ஒருவர் உயர்த்திய கதைக் கேட்பது மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. பணம் ஈட்டல், தொழில் செய்தல் என்று பெண்கள் முன்னேறி இருந்தாலும், அவர்கள் எட்ட வேண்டிய இலக்கு வெகு தூரம் உள்ளது. முன்னேறும் பயணத்தில் இருக்கும் பல பெண்களை அடுத்தடுத்துக் காண்போம்!

– ப. க. புகழ்ச்செல்வி

இன்ஸ்டாகிராம்

கண்டெண்ட் போடு... காசு எடு!

இன்று 80 சதவீதம் இளைய தலைமுறையினர் இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்துகிறார்கள். தங்களுடைய திறமைகளையும், மகிழ்ச்சிக்குரிய தருணங்களையும் பதிவு செய்ய பயன்படுத்திய இன்ஸ்டாகிராம் இன்று சிறு தொழில்முனைவோருக்கு மிகப்பெரிய வாய்ப்புகளை வழங்கியிருக்கிறது. இதன் மூலம் வீட்டில் இருந்து தொழில்புரிவோர் மட்டுமல்லாமல் இன்று அனைத்து பெரிய நிறுவனங்களும் இன்ஸ்டாகிராம் மூலமும் தங்களுடைய பொருட்களையும், சேவைகளையும், மார்க்கெட்டிங் செய்து வருகின்றனர். இன்று இன்ஸ்டாகிராம் கணக்கை பொறுத்தவரை அதிக அளவில் பின் தொடர்பவர்களைக் (பாலோயர்ஸ்-Followers) கொண்டு வர வேண்டும் என நினைக்கின்றனர். அதற்காக சில நிறுவனங்களிடம் பணம் கொடுத்தும் வருகின்றனர்.

ஆனால் இது மிகவும் தவறு. அப்படி பணம் கொடுத்து பாலோயர்ஸைப் பெறுவது பெரும்பாலும் போலிக்கணக்குகள் மட்டுமே அதில் இருக்கும். அதனால் உங்களின் உள்ளடக்கம் (Content) தகுதியான நபர்களுக்கு கொண்டு சென்று சேர்க்காது. இன்ஸ்டாகிராமில் இயல்பாக பாலோயர்ஸை சேர்த்தால் மட்டுமே உங்களுக்கும் அது உபயோகமானதாக இருக்கும்.

இன்ஸ்டாகிராமில் உள்ளடக்கத்தின் முக்கியத்துவம்

இன்ஸ்டாகிராமில் உள்ளடக்கம் என்பது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. எந்த அளவிற்கு மக்களை ஈர்க்கும் படியான உள்ளடக்கம் உள்ளதோ அந்த அளவிற்கு பாலோயிர்ஸ் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

இன்ஸ்டாகிராமில் மிகவும் முக்கியமானது நிலைத்தன்மை (Consistency அதாவது தொடர்ந்து இயங்குதல்). எப்போதும் உங்கள் கணக்கில் தொடர்ச்சியாக பதிவேற்றம் செய்யுங்கள்: உங்கள் பின்தொடர்பவர்களை ஈர்க்க, புதிய உள்ளடக்கங்களை பகிருங்கள்.

உயர்தர புகைப்படங்கள் மற்றும் வீடியோக்களை பயன்படுத்துங்கள்: பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், தெளிவாகவும் இருக்கும் படங்கள் மற்றும் வீடியோக்களை பகிருங்கள்.

விவரமான விளக்கங்களை (Captions) எழுதுங்கள் : மக்களுக்கு உங்கள் பதிவுகளை எளிதாக கண்டுபிடிக்க, தொடர்புடைய முக்கிய சொற்கள் மற்றும் ஹேஷ்டேக்குகளை சேருங்கள். உதாரணத்திற்கு பயணம் தொடர்பான பதிவுகளுக்கு உங்கள் பெயருடன் சேர்த்து ஹேஷ்டேக்குகளை பதிவு செய்யுங்கள். தொழில், பர்சனல், பயணம், வெற்றிக்கதைகள் என ஒவ்வொன்றிற்கும் தனி தனி ஹேஷ்டேக்குகளை பயன்படுத்துங்கள்

உங்கள் பதிவுகளில் வினாக்களை எழுப்பி உங்களுக்கும் உங்கள் பாலோயர்ஸ்களுக்கும் தொடர்பை அதிகரியுங்கள். உங்கள் பின்தொடர்பவர்கள் கருத்து தெரிவித்தால், லைக் செய்து, பதில் அளியுங்கள். அது அவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும். மேலும் அவ்வப்போது உங்களுக்கு பிடித்தமான விஷயம் குறித்தும், டிரெண்டில் இருக்கும் தகவல்கள் குறித்தும் ஓட்டு எண்ணிக்கை நடத்தலாம்.

Instagram Reels-ஐ அதிகமாக பயன்படுத்துங்கள். புதிய ரசிகர்களை ஈர்க்கவும், அதிகமான மக்களை அடையவும் ரீல்ஸ் ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாக இருக்கும். அதில் வெவ்வேறு விதமான Content வகைகளை

> மக்களை ஈர்க்கும் படியான உள்ளடக்கம் உள்ளதோ அந்த அளவிற்கு பாலோயிர்ஸ் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

இன்ஸ்டாகிராமில் அதிக பாலோயர்ஸைப் பெறுவது எப்படி ?

இன்ஸ்டாகிராம் கணக்கை தொடங்கியவுடன் முதன்முதலில் இந்த விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்

உங்கள் ப்ரொஃபைலை சிறப்பாக வடிவமைக்க வேண்டும். **பொருத்தமான பயனர் பெயரை தேர்வு செய்ய வேண்டும்.** அது உங்கள் கணக்கை எளிதாக தேடிக்காணவும், நினைவில் கொள்ளவும் எளிதாக இருக்கும் வகையில் பெயரை பயன்படுத்துவது நல்லது.

தொழில்முறை புகைப்படத்தை பயன்படுத்துங்கள். தெளிவான மற்றும் அடையாளம் காணக்கூடிய ஒரு புகைப்படத்தை பயன்படுத்தவும். **தனிப்பட்ட பிராண்டிங் –ஆக இருந்தால் உங்கள் புகைப்படம் உயர் தரத்தில் (High Resolution) இருக்க வேண்டும்.** நிறுவனமாக இருந்தால் நிறுவனத்தின் பெயர் மற்றும் லோகோவை பயன்படுத்த வேண்டும்.

மனதை ஈர்க்கும் விவரக்குறிப்பை (Bio) எழுதுங்கள்.உங்கள் கணக்கின் நோக்கம் எதுவென்று சுருக்கமாக விளக்குங்கள் மற்றும் **ஒரு செயலுக்கான அழைப்பை (Call to Action) சேருங்கள்.** Call to Action என்பது உங்கள் போஸ்டை பார்த்தவுடன் வாடிக்கையாளர் எந்த வகையில் உங்களை அணுக வேண்டும் என்ற வசதியை ஏற்படுத்துவது. (அது மெசேஜ் வழி அல்லது தொலைபேசி வழியாக) உங்கள் **இணையதள இணைப்பை சேர்க்க வேண்டும்.** உங்கள் வலைத்தளம், வலைப்பதிவு அல்லது பிற முக்கியமான பக்கங்களை பகிரலாம்.

இன்ஸ்டா ஸ்டோரி ஹைலைட்ஸை ஒழுங்குபடுத்துங்கள்.முக்கியமான கதைகளை பிரிவுகளாக தொகுத்து, உங்கள் சிறந்த உள்ளடக்கங்களை பார்வையாளர்களுக்குத் தெளிவாக காண்பியுங்கள்.

சேர்ப்பது அதிக மக்களை நீங்கள் சென்றடைய உதவும்.

இன்ஸ்டாகிராமில் உள்ளடக்கம் பதிவு செய்ய சில யோசனைகள்

உள்ளிருந்து தோன்றும் (Behind-the-Scenes) காணொளிகள்: உங்கள் தொழிலின் நாள்தோறும் நடக்கும் செயல்பாடுகளை பகிருங்கள். உற்பத்திப் பொருட்கள் எப்படித் தயாரிக்கப்படுகின்றன, அல்லது சேவைகள் எப்படி வழங்கப்படுகின்றன என்பதைக் காண்பியுங்கள்.

வாடிக்கையாளர்களின் பாராட்டு (Customer Testimonials): மகிழ்ச்சியான வாடிக்கையாளர்களின் கருத்துகள், காணொளிகள் அல்லது அவர்களின் புகைப்படங்களை பகிருங்கள். இது உங்கள் பிராண்டிற்குக் நம்பிக்கையைக் கூட்டும்.

தயாரிப்பு விளக்கக்காணொளிகள் (Product Demos): உங்கள் தயாரிப்புகளை எப்படி பயன்படுத்தலாம், அல்லது உங்கள் சேவைகள் எத்தகைய பயன்களை வழங்கும் என்பதை காணொளியாக உருவாக்குங்கள்.

நேரடி கேள்வி-பதில் நிகழ்ச்சிகள் (Live Q&A Sessions): உங்கள் பின்தொடர்பவர்களிடமிருந்து கேள்விகளைப் பெற்றுத், அவர்களுக்குச் சமயோசிதமாக பதிலளிக்க லைவ் வீடியோக்களை நடத்துங்கள்.

கல்வி சார்ந்த பதிவுகள் (Educational Content): பயனுள்ளதாக இருக்கும் குறிப்புகள், பயிற்சிகள், தொழில் சார்ந்த தகவல்கள் ஆகியவற்றைப் பகிருங்கள்.

வெற்றிக் கதைகள் (Success Stories): உங்கள் தயாரிப்புகள் அல்லது சேவைகள் மக்களின் வாழ்க்கையிலோ, தொழில்களிலோ எப்படி மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன என்பதைப் பகிருங்கள்.

உங்கள் பிராண்டின் பின்னணி (Behind-the-Brand Stories): உங்கள் நிறுவனத்தின் வரலாறு, நோக்கம், மற்றும் மதிப்புகளைக் கூறி, மக்களுடன் ஆழ்ந்த தொடர்பை உருவாக்குங்கள்.

ஊழியர்கள் அறிமுகம் (Employee Spotlights): உங்கள் குழுவினரைப் பரிச்சயப்படுத்தி, அவர்களின் கதைகளை பகிருங்கள். இது உங்கள் பிராண்டை மக்களுக்கு நெருக்கமாக மாற்றும்.

முன்பும்-பின்னரும் புகைப்படங்கள்: உங்கள் தயாரிப்புகள் அல்லது சேவைகள் கொண்ட மாற்றங்களை காட்டும் புகைப்படங்களை பகிருங்கள்.

இது போன்ற உள்ளடக்கங்களை தொடர்ச்சியாக பதிவிடும் போது தொடர்ந்து உங்களை பின் தொடர்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

இன்ஸ்டாகிராமில் ரீல்ஸ் (Reels) ஏன் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது? சிறப்பான Reels எப்படி பதிவிட வேண்டும் என்பதை அடுத்து வரும் இதழில் பார்க்கலாம்

– ஹேமா ராகேஷ்

வீட்டில் இருந்தே வருமானம்

தக்காளி நம் அன்றாட உணவில் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. அதன் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு, பரவலான பயன்பாடு காரணமாக, இதனை மதிப்புக்கூட்டி விற்பனை செய்தால் நல்ல வருமானம் ஈட்ட முடியும். பல குடும்பங்கள் இன்று வீட்டில் இருந்தே இத்தொழிலை தொடங்கி வெற்றி பெற்றுள்ளனர். குறிப்பாக தக்காளி சாஸ்- கெட்ச்அப், சூப் பவுடர், உலர்ந்த தக்காளி போன்ற தயாரிப்புகளுக்கு சந்தையில் நல்ல வரவேற்பு உள்ளது. இதற்கு அதிக தேவையுள்ளதால் இது லாபகரமான வணிகமாக மாறியுள்ளது. மேலும் இத்தொழிலை தொடங்குவதற்கு பெரிய முதலீடு தேவையில்லை என்பது இதன் சிறப்பம்சம்.

மதிப்புக்கூட்டல் தயாரிப்புகள் செலவு மற்றும் லாப கணக்கீடு

ஒரு கிலோ தக்காளியிலிருந்து சுமார் 150 கிராம் உலர்ந்த தக்காளி கிடைக்கிறது. ஆகவே 100 கிலோ தக்காளியிலிருந்து, 15 கிலோ உலர்ந்த தக்காளி கிடைக்கிறது, இந்த உலர்ந்த தக்காளியிலிருந்து 13 கிலோ வரை தக்காளிப்பொடி கிடைக்கும். ஆக, ஒரு கிலோ தக்காளிப்பொடியை தயாரிக்க 8-9 கிலோ தக்காளி வரை தோராயமாக தேவைப்படுகிறது. ஒரு கிலோ தக்காளிப்பொடி சந்தையில் 400 ரூபாய் வரை விற்கப்படுகிறது. ஒரு கிலோ தக்காளியின் விலை 10 ரூபாய் என வைத்துக்கொண்டால், ஒரு கிலோ தக்காளிப் பொடிக்கு 100 ரூபாய் வரை இலாபம் கிடைக்கும். சந்தையில் தக்காளி விலை குறைவாகக் கிடைக்கும் போது, வாங்கி, மதிப்புக்கூட்டல், பதப்படுத்தும் பணியை பலரும் செய்கின்றனர்.

விற்பனை முறைகள்

தக்காளி மதிப்புக்கூட்டல் தயாரிப்புகளை பல விதமாக விற்பனை செய்யலாம். சூப்பர் மார்க்கெட்களில் விற்பனை செய்வது ஒரு முக்கிய வழியாகும். இதற்கு தரமான பேக்கேஜிங், FSSAI சான்றிதழ், பார்கோடு போன்றவை தேவைப்படும். இயற்கை விற்பனையகமான ஆர்கானிக் கடைகளில் விற்பனை செய்வதும் ஒரு நல்ல வாய்ப்பாகும். தற்போது இயற்கை உணவுகளுக்கான தேவை அதிகரித்துள்ளது. மேலும் சுத்தமான இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட தக்காளி தயாரிப்புகளுக்கு நல்ல வரவேற்பு உள்ளது.

ஆன்லைன் தளங்களில் விற்பனை செய்வது இன்றைய காலகட்டத்தில் மிகவும் பலனளிக்கும் ஒன்று. Amazon, Flipkart போன்ற தளங்களிலும்கூட விற்பனையாளராக பதிவு செய்து தயாரிப்புகளை விற்கலாம்.

வீட்டு சமையல் குழுக்களில் விளம்பரப்படுத்துவதன் மூலம் உள்ளூர் வாடிக்கையாளர்கள் மத்தியில் நல்ல வரவேற்பை பெறலாம். மேலும், உணவகங்கள், தேநீர் கடைகள், பலகாரக் கடைகள் போன்றவற்றிற்கு மொத்தமாகவும் விற்பனை செய்யலாம்.

தக்காளி சாஸ்- கெட்ச்அப், சூப் பவுடர், உலர்ந்த தக்காளி போன்ற தயாரிப்புகளுக்கு சந்தையில் நல்ல வரவேற்பு உள்ளது.

சில தயாரிப்பு முறைகள் தக்காளிப் பொடி

டிரையர் இயந்திரம் மூலம் தக்காளியை உலர்த்துவது மிகவும் சுலபமானது. நூறு கிலோகிராம் தக்காளியை உலர்த்த 200 சதுர

அடியில் இயந்திரத்தை அமைக்க வேண்டும். இயந்திரத்தின் சராசரி விலை சுமார் ரூ. 2 லட்சம். இதற்கு அரசு சார்பில் மானியமும் வழங்கப்படுகிறது. சிறு, குறு தொழிலுக்கு 50 விழுக்காடு மானியமும், பிற்படுத்தப்பட்டோருக்கு 75 விழுக்காடு மானியமும் வழங்கப்படுகிறது.

சோலார் டிரையரை மழை காலத்தில் பயன்படுத்துவது சிரமம், ஆகவே இதற்கு பதிலாக எலக்ட்ரிகல் டிரையரை பயன்படுத்தலாம். 15 தட்டுகள் கொண்ட எலக்ட்ரிகல் டிரையர் சுமார் ஒரு லட்சத்து 25ஆயிரம் ரூபாயில் இருந்து கிடைக்கிறது.

தக்காளியை நன்கு கழுவி, சீராக மெல்லிய துண்டுகளாக (5-8 மிமீ) வெட்டி பின் உப்பு கலந்த நீரில் 5 நிமிடம் ஊற வைக்க வேண்டும் (தோராயமாக 1 லிட்டர் நீருக்கு 1 டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு). பின்னர் சோலார் டிரையரில் வைத்து 6-8 மணி நேரம் உலர வைக்க வேண்டும். இந்த டிரையரின் சராசரி கொள்ளளவு

10-20 கிலோ. இதில் உலர வைக்க ஸ்டீல் ட்ரே (Steel Tray) தேவைப்படும். 10 கிலோ தக்காளியை உலர்த்த 3 டிரேக்கள் வேண்டும். இதற்கான செலவு ரூ.6 ஆயிரம். உலர்ந்த தக்காளியை அரைக்கும் பல்வரைசர் இயந்திரம் மூலம், தக்காளிப் பொடியாக தயாரிக்கலாம். இது சூப், தோசை, உள்ளிட்ட பல வகை உணவுப்பொருட்களில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தக்காளி சாஸ் தயாரிப்பு

தக்காளி சாஸ் தயாரிக்க 5 கிலோ தக்காளி, 500 கிராம் வெங்காயம், 100 கிராம் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, 200 கிராம் சர்க்கரை, 50 கிராம் உப்பு, 20 கிராம் மிளகாய் தூள், 10 கிராம் சோம்பு, 20 கிராம் குடைமிளகு, 200 மில்லி வினிகர், மற்றும் 50 மில்லி எண்ணெய் தேவைப்படும். முதலில் தக்காளியை சுத்தம் செய்து துண்டுகளாக வெட்டவும். வெங்காயம், இஞ்சி-பூண்டு விழுதை நறுக்கி எண்ணெயில் வதக்கவும். பின்னர் தக்காளி சேர்த்து 15 நிமிடம் வேக வைக்கவும். அதனுடன் மசாலா பொருட்கள் சேர்த்து 5 நிமிடம் கிளறவும். குழைவான பதத்தில் மிக்ஸியில் அரைத்து, மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து சர்க்கரை, உப்பு, வினிகர் சேர்த்து 10 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். குழைவு பதமாக வரும்போது இறக்கி, சுத்தமான பாட்டில்களில் நிரப்பவும்.

சவால்கள் மற்றும் தீர்வுகள்

தக்காளி மதிப்புக்கூட்டல் தொழிலில் சில சவால்களும் உள்ளன. தக்காளியின் விலை ஏற்ற இறக்கம் ஒரு பெரிய சவால். இதை சமாளிக்க, பல விவசாயிகளுடன் நீண்டகால ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ளலாம். விலை குறைவாக இருக்கும் போது அதிகமாக வாங்கி, நல்ல சேமிப்பு வசதிகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வது அவசியம்.

தரமான தக்காளியை மட்டுமே தேர்வு செய்து, சரியான பதப்படுத்தல் முறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

சந்தையில் போட்டி அதிகமாக இருப்பதால், தனித்துவமான தயாரிப்புகளை உருவாக்கி, சிறப்பான பேக்கேஜிங் மற்றும் விளம்பரத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதார நிலைகளை பராமரிப்பது மற்றொரு சவால். FSSAI அங்கீகாரம் பெறுவது, சுத்தமான உற்பத்தி முறைகளை பின்பற்றுவது மற்றும் ஆய்வக சோதனைகளுக்கு உட்படுத்துவது போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

திட்டமிடல் வெற்றியைக் கொடுக்கும்

தக்காளிப் பொடி தயாரிப்பு மற்றும் பிற தக்காளி மதிப்புக்கூட்டல் தொழில் ஒரு நல்ல வருமானம் தரக்கூடிய ஒரு வணிகம். சரியான திட்டமிடல், தரமான உற்பத்தி, சிறந்த விற்பனை உத்திகள் மூலம் இத்தொழிலில் வெற்றி பெறலாம். மேலும், இது ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருளாக இருப்பதால், நுகர்வோர் தேவையும் அதிகரித்து வருகிறது.

– க. ஸ்ரீநிதி

விளையாட்டு தான் என்

கண்ணகி நகர் கார்த்திகா

எந்த பின்புலனும் இல்லை, திறமையாலும் கடின உழைப்பாலும் ஒட்டுமொத்த தமிழகத்தையும் பெருமைப்பட வைத்திருக்கிறார் இந்த பதினோராம் வகுப்பு மாணவி கார்த்திகா. அப்பா சென்ட்ரிங் வேலை செய்கிறார். அம்மா மாநகராட்சில வேலை பார்க்கிறார். இப்படியான பின்னணியில் இருந்து வந்த கார்த்திகா, கபடி விளையாட்டின் வழியே தமிழ்நாட்டுக்கு பெருமை சேர்த்திருக்கிறார். இந்திய சப் ஜூனியர் அளவில் தமிழகத்தின் சார்பாக தொடர்ந்து விளையாடி வருகிறார். தன்னுடைய திறமையால் அந்த அணியின் கேப்டனாகவும் செயல்பட்டு கோப்பையை பெற்று தமிழ்நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்த்திருக்கிறார். சமீபத்தில் பீகாரில் நடந்த கபடிப் போட்டியில் பீகார் அணிக்கு சாதகமாக நடுவர் செயல்பட்டதும், அங்கேயும் சிங்கம்போல கர்ஜித்து அணிக்காக குரல் கொடுத்து வெற்றியைப் பெற்றுத்தந்தவர் தான் கார்த்திகா. சென்னை, கண்ணகி நகரில் வசித்துவரும் கார்த்திகாவை நமது முற்றம் இதழுக்காக சந்தித்தோம். பெருமை பொங்கப் பேசத் தொடங்கினார்.

கபடி மீது எப்போதிலிருந்து ஆர்வம் வந்தது?

கண்ணகி நகர் அரசு மேல்நிலைப்பள்ளியில் படித்து வருகிறேன். நான் ஆறாவது படிக்கும் போது என்னுடைய சீனியர்கள் கபடி விளையாடி நிறைய பரிசுகள் வாங்கி வருவார்கள். அவர்களை பள்ளி ஆசிரியர்கள் அனைவர் முன்னாலும் பாராட்டுவார்கள். இதைப் பார்த்த போது எனக்கும் கபடி விளையாட வேண்டும், நிறைய பரிசுகள் வாங்க வேண்டும் என்ற ஆசை வந்தது. அதையடுத்து என்னுடைய சீனியர் அக்காக்களிடம் என்னுடைய விருப்பத்தை தெரிவித்தேன். அவர்கள் தான் ராஜி மாஸ்டரைப் பார்க்கச் சொன்னார்கள். ராஜி மாஸ்டர் தான் கபடி விளையாட்டின் அத்தனை நுணுக்கத்தையும் எனக்கு சொல்லித் தந்தார்.

கபடி விளையாட வேண்டும் என்றதும் வீட்டில் என்ன சொன்னார்கள்?

அம்மா இப்போது மாநகராட்சியில் வேலை பார்த்தாலும், சின்ன வயதில் அவரும் தடகள போட்டிகளில் ஆர்வம்

சாதாரண அடித்தட்டு மக்கள் தான் நாங்கள். எங்களுடைய தினசரி வாழ்க்கையே போராட்டமானது.

அடையாளம்

கொண்டு விளையாடி வந்திருக்கிறார். சூழல் சரியாக இல்லாததால், அப்போது அவரால் அதை தொடர முடியவில்லை. நான் கபடி விளையாட வேண்டும் என்று சொன்னதும், என்னுடை அம்மா தான் முதல் ஆளாக எனக்கு ஆதரவாக இருந்தார். வீட்டில் இருந்த பழைய இருசக்கர வாகனத்தில், என்னை கபடிப் பயிற்சிக்கு அழைத்து சென்று வருவார். பெரும்பாலான நேரத்தில் பயிற்சி முடியும் வரை அங்கேயே காத்திருந்து என்னை வீட்டுக்கு அழைத்து வருவார்.

தொடக்கத்திலேயே கபடி எளிமையான விளையாட்டாகத் தெரிந்ததா?

நிச்சயமாக இல்லை. ஆரம்பத்தில் ரொம்பவே கஷ்டப்பட்டேன். வெறும் உடற்பயிற்சி மட்டும் செய்தால் போதும் என்று இருந்தேன். ஆனால் அதற்கான பயிற்சி ரொம்ப கடினமானதாக இருந்தது. உடல் வலிமையையும் மன வலிமையும் நிறைய இருக்க வேண்டும். ஒல்லியாக இருக்கும் என்னால் கபடி விளையாட முடியுமா என்றெல்லாம் தோன்றியது. அப்போதெல்லாம் என்னுடைய அம்மாவும், கோச் ராஜி சாரும் தான்

தேசிய அளவிலான போட்டிகளுக்கு தயாராக தமிழ்நாடு அரசு எங்களுக்கு உதவித்தொகை தருகிறது. அது எங்களுக்கு பேருதவியாக இருக்கிறது.

எனக்கு ஆறுதலாக இருந்தார்கள். பிறகு களத்தில் எதிரில் இருப்பவர்களை நாம் தொடத் தொட நமக்கு பாயிண்ட் கூடும் போது சொல்ல முடியாத அளவுக்கு ஒரு மகிழ்ச்சி வரும், அதற்காக எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் கடினமாக உழைக்கலாம் என்று தோன்றியது.

பயிற்சிகள், உடைகள் என செலவுகள் இருந்திருக்குமே?

சாதாரண அடித்தட்டு மக்கள் தான் நாங்கள். எங்களுடைய தினசரி வாழ்க்கையே போராட்டமானது. இதில் பயிற்சி, விளையாட்டுக்கான தனி செலவு எல்லாம் ஆடம்பரம் போலத்தோன்றும். ஆனால் கண்ணகிநகரில் உள்ள எங்களுக்கு விளையாட்டு ரத்தத்தில் ஊறி உள்ளது. பொருளாதார கஷ்டம் தான், சிலர் உதவி உள்ளனர். ஆனாலும் எல்லாவற்றையும் சமாளித்து பள்ளி, மாவட்டம், மண்டலம் என எல்லா இடத்தையும் தாண்டி இன்று தமிழ்நாடு சப் ஜூனியர் அணிக்காக விளையாடி வருகிறேன். தேசிய அளவிலான போட்டிகளுக்கு தயாராக தமிழ்நாடு அரசு எங்களுக்கு உதவித்தொகை கொடுக்கிறது. அது எங்களுக்கு பேருதவியாக இருக்கிறது. அதுபோல், வெற்றி பெற்று வரும் போதும் எங்களை பாராட்டி ஊக்கத்தொகை கொடுப்பார்கள். அதுவும் உதவியாக இருக்கும்.

ராஜி மாஸ்டர் தான் கபடி விளையாட்டின் அத்தனை நுணுக்கத்தையும் எனக்கு சொல்லித் தந்தார்.

தமிழ்நாட்டு அணிக்காக விளையாடிவருகிறீர்கள். இந்த அனுபவம் எப்படி இருக்கிறது?

நான் எட்டாவது படிக்கும் முதன்முதலில் இந்தியாவுக்காக விளையாடத் தொடங்கினேன். கேலோ இந்தியா, சப் ஜூனியர் என பல பிரிவுகளில் தமிழ்நாட்டுக்காக தொடர்ந்து விளையாடி வருகிறேன். இந்த முறை தமிழ்நாட்டுக்காக பத்தாவது முறையாக களமிறங்கவுள்ளேன். இதுவரை, நான்கு முறை தமிழ்நாட்டு அணியின் கேப்டனாக செயல்பட்டு இருக்கிறேன். அப்போது தங்கம் வென்றது என்னால் மறக்க முடியாத அனுபவம்.

உங்களுடைய அடுத்த கனவு என்ன?

இந்திய அணியில் இடம் பிடிக்க வேண்டும். இந்தியா தங்கம் வெல்ல என்னுடைய உழைப்பு இருக்க வேண்டும் என்பது தான் என்னுடைய கனவு. ஆனால் அதைவிட முக்கியமான விஷயம் இன்னொன்று இருக்கிறது. கபடி விளையாடத் தொடங்கியபோது, போட்டிக்காக மற்ற இடங்களுக்கு செல்லும் போது, கண்ணகி நகர் பசங்க என எங்கள் இடத்தை சொல்லி பேசுவார்கள். குற்றம் நடக்கும் இடமாகவே இதை சொல்லிவந்தார்கள். இது உண்மையில்லை, கண்ணகி நகர் உண்மையில் உழைக்கும் மக்களுக்கான இடம். விளையாட்டு வீரர்கள் அதிகம் இருக்கும் இடம் கண்ணகி நகர். சப் ஜூனியர் கபடிப் போட்டியில் தமிழ் நாட்டு அணியில் பாதிக்கும் அதிகமானோர் கண்ணகி நகர் வீரர்கள் அதிகமாக இருக்கிறார்கள். இந்திய அணியில் தேர்வாகும் பலர் கண்ணகி நகர் வீரர்கள் தான். அதுபோல கிரிக்கெட்டிலும் நான் விளையாடி உள்ளேன். சிலம்பம், வாலிபால் என அனைத்து விளையாட்டிலும் நாங்கள் சாதித்து வருகிறோம். இதுதான் கண்ணகி நகர் இதைத்தான் நாங்கள் உலகுக்கு சொல்ல விரும்புகிறோம். விளையாட்டு மட்டுமல்லாது, கல்வி கற்று நல்ல வேளையில் அமர வேண்டும் என எங்கள் அண்ணன்களும் அக்காக்களும் தொடர்ந்து உழைத்து வருகிறார்கள்.

> “இந்தியா தங்கம் வெல்ல என்னுடைய உழைப்பு இருக்க வேண்டும் என்பது தான் என்னுடைய கனவு.”

விளையாடிக்கொண்டே படிப்பிலும் எப்படி கவனம் செலுத்துகிறீர்கள்?

உண்மையைச் சொல்வதென்றால் அது கொஞ்சம் கஷ்டம் தான், ஆனாலும் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தி படித்து வருகிறேன். பத்தாவது படிக்கும்போது, இந்திய அளவில் முக்கியமான போட்டி, அதனால் அரசுத் தேர்வை எழுத முடியாதநிலை ஏற்பட்டது. விளையாட்டு முடித்துவந்து, அதற்கடுத்து நடந்த தேர்வை எழுதி தேர்வானேன், அதுவும் எழுபது சதவிகித மதிப்பெண் பெற்று தேர்வானேன். எனக்கு சின்ன வயதில் ஐ.ஏ.எஸ் ஆக வேண்டும் என்று ஆசை. சின்ன வயதில் இருந்தே, அதற்காக அதிகம் படிக்க வேண்டும். கபடியிலும் இருந்துகொண்டு ஐ.ஏ.எஸ் கனவை பின்தொடர்வதும் சிரமமாக இருக்கும் என்பதால், இப்போதைக்கு கபடியையே தேர்வு செய்தேன். கல்லூரிக்கு சென்று படித்துக்கொண்டே இந்தியாவுக்காக விளையாட வேண்டும். நிச்சயம் இரண்டு டிகிரியாவது வாங்குவேன்.

கண்ணகி நகர் கார்த்திகா இன்று கார்த்திகா எக்ஸ்பிரஸ்.. எப்படி இருக்கிறது இந்த பயணம்?

களத்தில் நான் செயல்படும் விதத்தைப் பார்த்து எனக்கு 'கார்த்திகா எக்ஸ்பிரஸ்' என்று ரசிகர்கள் பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள். சமூக வலைத்தளத்திலும் இப்படித்தான் அடைமொழியோடு அழைக்கிறார்கள். இந்த விளையாட்டு தான் எனக்கு அடையாளத்தைக் கொடுத்தது, தொடர்ந்து விளையாட அரசு உதவித்தொகை கொடுத்து வருகிறது. சிறப்பாக விளையாடியதால் பள்ளி சுற்றுலாவுக்காக சிங்கப்பூர் அழைத்து சென்றது. இதுதான் நான், இந்த விளையாட்டு தான் என் உயிர் மூச்சு.

– லோகேஷ்வரி இளங்கோவன்

வணிகம் வளர்க்க

அன்னை மகளிர் சுய
உதவிக் குழு,
கடலூர் மாவட்டம்
கைபேசி : *63834 23216*
கைவினைச் சிற்பங்கள்

பூங்குழலி இலங்கைத் தமிழர்
மறுவாழ்வு முகாம் சுய உதவிக் குழு,
கோயம்புத்தூர் மாவட்டம்.
கைபேசி : *88709 41010*
சிறுதானிய தின்பண்டங்கள்
மற்றும் முறுக்கு வகைகள்

தேனருவி மகளிர் சுய
உதவிக் குழு
தருமபுரி மாவட்டம்.
கைபேசி : *98650 31682*
கருப்பு கவுனி அரிசி

ஸ்ரீ வீரமாத்தி மகளிர்
சுய உதவிக் குழு,
திண்டுக்கல் மாவட்டம்.
கைபேசி : *82482 55978*
மிளகு, ஏலக்காய், கொத்தமல்லி
மற்றும் காப்பித் தூள்

மல்லிகைப்பூ மகளிர்
சுய உதவிக் குழு
திண்டுக்கல்
மாவட்டம்.
கைபேசி :
95244 24295
வீட்டுத் தயாரிப்பு
சாக்லேட்டுகள்

அமுதம் மகளிர் சுய
உதவிக் குழு
தருமபுரி மாவட்டம்
கைபேசி : *97864 62036*
தினை மற்றும்
சாமையில்
செய்யப்பட்ட தின்பண்டங்கள்

மதி சந்தை

மகளிர் சுய உதவிக் குழுவை மேலும் வளர்க்க எண்ணுவோர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில் இயங்கும் 'மதி சந்தை' (www.mathisandhai.com) எனும் வலைதளம் வழியே பொருட்களை வாங்கலாம்.

பொன்மகன் நிதித் திட்டம்

பெண் பிள்ளைகளுக்கான 'செல்வமகள் சேமிப்புத் திட்டம்' பெற்றோர்களிடையே பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றதைத் தொடர்ந்து, ஆண் பிள்ளைகளுக்கும் சேமிப்புத் திட்டம் வேண்டும் என்ற கோரிக்கை எழுந்தது. இதனையடுத்து, 'பொன்மகன் பொது வைப்பு நிதி திட்டம்' அறிவிக்கப்பட்டது.

திட்டத்தில் சேர்வது எப்படி?

பொன்மகன் பொது வைப்பு நிதித் திட்டத்தில் இந்தியாவில் வசிக்கும் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எந்த இந்தியக் குடிமகனும் பயன் பெற முடியும். 18 வயதுக்கு கீழ் உள்ளவர்கள், அவர்களின் பெற்றோர் அல்லது சட்டப்பூர்வ பாதுகாவலரால் கணக்கைத் தொடங்கிக் கொள்ளலாம். வயது வரம்பு எதுவும் இல்லை.

தபால் நிலையத்திலோ அல்லது வங்கியிலோ ஒரு நபர் ஒரு கணக்கை மட்டுமே தொடங்க முடியும். அத்துடன் தபால் நிலைய இன்டர்நெட் பேங்கிங் வசதி மூலம் ஆன்லைனில் கணக்கைத் தொடங்கி முதலீடு செய்து வரலாம்.

வட்டியும் முதலும்!

ஒரு நிதியாண்டில் குறைந்தபட்சம் ரூ.500 முதலீடு செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்து, ரூ.50 -ன் மடங்குகளில் ஒரு நிதியாண்டில் எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் முதலீடு செய்து கொள்ளலாம். ஆனால், ஒரு நிதியாண்டின் முதலீட்டு வரம்பு ரூ.1.5 லட்சம் ஆகும். இத்திட்டத்தின் வருடாந்திர கூட்டு வட்டி 7.1 % ஆக வழங்கப்பட்டு வருகிறது. மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை ஒன்றிய நிதி அமைச்சகத்தால் வட்டி விகிதம் மாற்றி அமைக்கப்படும்.

வட்டித் தொகையானது ஒவ்வொரு நிதியாண்டின் இறுதியிலும் வரவு வைக்கப்படும். இது கூட்டு வட்டியின் கீழ் கணக்கிடப்படுவதால், ஒரு ஆண்டில் கிடைத்த வட்டித் தொகையை, அடுத்த ஆண்டு முதலீடாகக் கணக்கில் கொண்டு, அந்த வட்டிக்கும் வட்டி வழங்கப்படும்.

முதலீட்டுக் காலம் எவ்வளவு?

கணக்கு தொடங்கியதிலிருந்து 15 வருடங்கள் வரை முதலீடு செய்ய முடியும். உதாரணமாக, மாதம் ரூ.1000/- வீதம் 15 வருடங்களுக்கு முதலீடு செய்யும் பட்சத்தில், இத்திட்டத்தின் இறுதியில் ரூ.1.8 லட்சம் கிடைக்கும்.

கணக்கு முதிர்ச்சி அடைந்த பிறகு, கணக்கு முடிப்புப் படிவம் மற்றும் பாஸ்புக் ஆகியவற்றை சம்பந்தப்பட்ட தபால் அலுவலகம் அல்லது வங்கியில் சமர்ப்பித்து, நம்முடைய முதிர்வுத் தொகையைப் பெற்றுக் கொண்டு கணக்கை முடித்துக் கொள்ளலாம். இல்லையெனில், விதிகளுக்கு உட்பட்டு முதிர்வுத் தொகையை அப்படியே கணக்கில் வைத்திருக்கலாம். இதற்கு அதே வட்டி விகிதம் தொடரும்.

குறைந்த வட்டியில் கடன் வசதி

இத்திட்டத்தின் கீழ் கடன் பெறும் வசதியும் உண்டு என்பது குறிப்பிடத்தக்க அம்சம். கணக்கு தொடங்கப்பட்டு மூன்றாவது நிதியாண்டில் தான் கடன் பெற முடியும். இரண்டாவது நிதியாண்டு முடிவில் உள்ள தொகையின் 25 சதவிகிதத்தை மட்டுமே கடனாகப் பெற முடியும்.

விதிகளுக்கு உட்பட்டு ஒரு நிதியாண்டில் ஒருமுறை கடன் பெறலாம். முதல் கடனை முழுமையாகச் செலுத்தியிருந்தால் மட்டுமே, இரண்டாவது கடனைப் பெற முடியும். கடன் வழங்கப்பட்ட நாளிலிருந்து 36 மாதங்களுக்குள் அசலைத் திருப்பிச் செலுத்தினால், ஆண்டுக்கு 1% மட்டுமே வட்டி செலுத்த வேண்டும். இதுவே 36 மாதங்களுக்குப் பிறகு கடனைத் திருப்பிச் செலுத்தும் பட்சத்தில், கடன் வழங்கப்பட்ட நாளிலிருந்து ஆண்டுக்கு 6% வட்டி வசூலிக்கப்படும்.

> “ஆண் பிள்ளைகளின் எதிர்காலக் கல்விச் செலவுகளுக்கும், சேமிப்புக்கும் உகந்தத் திட்டமாக, 'பொன்மகன் வைப்பு நிதி' செயல்பட்டு வருகிறது.”

பொன்மகன் கணக்கு தொடங்கத் தேவையான ஆவணங்கள்

- பிறப்புச் சான்றிதழ்
- பெற்றோர் அல்லது காப்பாளரின் ஆதார் அட்டை மற்றும் பான் (PAN) அட்டை
- பாஸ்போர்ட் அளவு புகைப்படம்
- நாமினியின் பெயர் விவரங்கள்

முன்கூட்டியே பணம் எடுக்கலாம்!

கணக்கு தொடங்கியதிலிருந்து ஏழு ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர், நம் முதலீட்டுப் பணத்தைத் திரும்ப எடுத்துக் கொள்ள முடியும். அதிலும் நான்காவது நிதியாண்டின் இறுதியில் உள்ள தொகையில் 50 சதவிகிதத்தை மட்டும் திரும்பப் பெறலாம். அதாவது, 2025-26 ஆம் ஆண்டில் கணக்கு திறந்திருந்தால், 2031-32 ஆண்டு அல்லது அதற்குப் பிறகு பணத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். விதிகளுக்கு உட்பட்டு ஒரு நிதியாண்டில் ஒருமுறை மட்டுமே பணம் எடுக்கலாம்.

முன்னரே கணக்கை முடித்துக் கொள்ள முடியும்!

இத்திட்டத்தின் முதிர்வு காலம் நிறைவுறும் முன்பே, விதிகளுக்கு உட்பட்டு கணக்கை முடித்துக் கொள்ளலாம்.

கணக்கு திறக்கப்பட்டு ஐந்து ஆண்டுகள் முடிந்திருக்க வேண்டும்.

கணக்குதாரரின் மருத்துவ சிகிச்சை, உயர்கல்வி ஆகிய சூழல்களைக் கருத்தில் கொண்டு கணக்கை முடித்துக் கொள்ள அனுமதிக்கப்படுகிறது.

கணக்குதாரர் என்.ஆர்.ஐ (Non Resident Indian) ஆக மாறும் போதும், கணக்கை முடித்துக் கொள்ளலாம்.

கணக்கு முடிக்கப்படும் போது, கணக்கு திறந்த தேதியிலிருந்து 1 சதவிகித வட்டியானது கழிக்கப்படும்.

பணம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும் போதே குழந்தையின் பெற்றோர் அல்லது காப்பாளர் இறந்தால், கணக்குதாரர் 18 வயதைப் பூர்த்தியடைந்திருக்கும் பட்சத்தில், அவரிடமே முதலீட்டுத் தொகை வழங்கப்படும். இல்லாவிட்டால், அவரது பாதுகாவலர் பணத்தைப் பெறலாம்.

கணக்குதாரருக்கு இறப்பு நேர்ந்தால், அக்கணக்கு மூடப்பட்டுவிடும்.

அக்கணக்கில் கணக்குதாரரின் பாதுகாவலரோ அல்லது நாமினியோ மேலதிக வைப்புகளைச் செய்ய அனுமதிக்கப்படமாட்டார்கள்.

முதலீடு செய்யாவிட்டால் கணக்கு நீக்கம்!

ஒரு நிதியாண்டில் குறைந்தபட்சம் ரூபாய் 500 முதலீடு செய்யவில்லை எனில், அக்கணக்கு செயல்பாட்டில் இருந்து நீக்கப்படும்.

எத்தனை நிதியாண்டுகள் குறைந்தபட்ச முதலீட்டுத் தொகையை செலுத்தாமல் இருக்கிறோமா, அந்த ஒவ்வொரு ஆண்டுக்கும் ரூ.50 அபராதமாகச் செலுத்தி பயன்பாட்டுக்கு கொண்டு வரலாம்.

இத்தகைய நீக்கப்பட்ட கணக்கில் இருந்து கடனோ அல்லது முதலீடு செய்த தொகையையோ பெற முடியாது.

ஆண் பிள்ளைகளின் எதிர்காலக் கல்விச் செலவுகளுக்கும், சேமிப்புக்கும் உகந்தத் திட்டமாக, 'பொன்மகன் வைப்பு நிதித் திட்டம்' செயல்பட்டு வருகிறது. பாதுகாப்பான முதலீடு, வருடாந்திர கூட்டு வட்டி, குறைந்த வட்டியில் கடன், முன்கூட்டியே பணம் பெறும் வசதி உள்ளிட்ட அம்சங்களுடன் செயல்படுகிறது.

முதலீட்டுக் காலம் முடியும் வரை கடனோ அல்லது முன்கூட்டியே பணமோ கணக்கிலிருந்து எடுக்காமல் இருந்தால் மட்டுமே திட்டத்தின் முழு பலனும் கிடைக்கும். ஆண் பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்திற்காக இத்திட்டத்தில் இணைந்து பயன்பெறுவீர்!

- பெ.ரமணஹரிஹரன்

அச்சம் தவிர்

நாகரிக உலகில் நாம் ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்கிற முழக்கத்தை முன்வைத்து வருகிறோம். பெண்கள் சமமாக நடத்தப்பட வேண்டும் என்கிற வகையில் அவர்களுக்கான வாய்ப்பும், பாதுகாப்பும் முழுமையாக கிடைக்க, அரசு தொடர்ந்து வேலை செய்கிறது.

இது வெறும் அரசின் பணி அல்ல. சமூகம் இத்தகைய மாற்றத்திற்குத் தயாராக வேண்டும். நமது சமூகமும் தொடர்ந்துப் பிற்போக்குக் கருத்துக்களைத் தவிர்த்து, எதிர்த்து பாலினச் சமத்துவத்தை நோக்கி நகர்கிறது. எனினும், பெண்களின் உடல், கண்ணியம் சார்ந்து தாக்குதல் நடைபெறுவது உண்டு.

இதை எதிர்த்து நிற்க, சமூகத்திற்குப் போதுமான புரிதல் வேண்டும். ஆனால், நமது கலாச்சாரத்தில் பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்களுக்கு பெண்களையே பொறுப்பாக்கும் போக்கு இருக்கிறது . நீ என்ன செஞ்ச? நீ ஏன் அங்க போன? நீ ஏன் பேசுன? அந்நேரத்துல உனக்கு என்ன வேலை? நீ ஏன் அந்த மாதிரி உடை அணிஞ்ச? இப்படி அடுக்கடுக்கான கேள்விகளை நாம் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களிடமே கேட்பது மிக தவறு.

முதலில் இதைப்பற்றி ஆண்களுக்கு கற்பித்தல் அவசியம்! பெண்களிடம் எப்படி நடக்க வேண்டும், கண்ணியமாக அணுகுவது எப்படி? என்று கற்பிக்க வேண்டும் தானே! அப்படிச் செய்யாமல் பெண்களை நோக்கி மட்டுமே கேள்விகளைக் கேட்பது சரிதானா?

பெண்களுக்கு எதிரான குற்றத்தில், இந்த நவீன காலத்துச் சிக்கல் 'இணையம்'. கைபேசி பயன்பாட்டை நாம் நிறுத்தவே முடியாது. அதற்கு பல்வேறு தேவைகள் உண்டு. புதிதுப் புதிதாகக் கற்பதற்கு கைபேசி, இணையம் மிக முக்கியமானது. ஆக, கைபேசி என்றாலே தவறானது என்று பேசுவது சரியல்ல.

பல்வேறு வகையில் நமக்கு பயன் தரும் கைபேசி, சில ஆபத்துகள் கொண்டதாகவும் உள்ளது என்ற புரிதலோடுக் கவனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். அவ்வளவு தான்.

சரி, ஆபத்து பற்றி பேசும் போது, பெண்களின் பாதுகாப்பு ஒரு முக்கிய அம்சம் அல்லவா? இதில் அந்தரங்கப் புகைப்படங்களை வைத்து மிரட்டுவது என்கிற குற்றம் பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்.

அந்தரங்கப் புகைப்படங்களைப் பகிர்வது சரியா ? சரி, தவறு என்ற ஆராய்ச்சியை விட ஆபத்தா? ஆபத்தில்லையா? எனும் கேள்வி பொருத்தமானது. அதற்கு பதில் 'மிகவும் ஆபத்தானது'!

உறவின் மகிழ்ச்சியில் புகைப்படங்களைப் பகிர்ந்து, பின்னால் ஏதோ காரணத்தால் பிரியவேண்டி வந்தால், அந்தப் புகைப்படங்களையே ஆயுதமாக்கி மிரட்டப் பயன்படும் பொருளாகும். இவ்வாறு பழிவாங்கும் நோக்கத்தில் பயன்படுத்தப்படும் அந்தரங்கப் புகைப்படங்களை அல்லது வீடியோக்களை Revenge Porn (ரீவன்ஜ் போர்ன்) என்பார்கள். இன்னொருவரிடம் நமக்கு எதிரான கத்தியை நாமே வழங்குவது எப்படி இருக்கும்? அப்படித்தான் அந்தரங்கப் புகைப்படங்கள் / வீடியோக்களைப் பகிர்வது. இன்று நன்றாகப் பேசுகிறார், இப்போது இருப்பதைப் போலவே, எப்போதும் ஒருவர் இருப்பார் என்று நம்புவது சிக்கல்.

மேலும், நீங்கள் புகைப்படங்களைப் பகிர்பவர் மீது உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கலாம். அதன்படி அவர் நல்லவராகவே இருக்கலாம்.

ஆனால், அவர் கைபேசியில் உள்ள தகவல் திருடு போக நிச்சயமாக வாய்ப்புண்டு என்பதை மறக்கக் கூடாது.

எ.கா: கைபேசி பழுது பார்க்கும் நிலையங்களில் எளிதாக ஒரு கைபேசியில் உள்ள தகவல்களைப் பிரதி எடுக்க இயலும். ஏற்கனவே, அதில் இருந்த தகவல்களை அழித்து இருந்தால் கூட மீட்டு எடுக்க முடியும்!

சரியான நடைமுறை இது தான் 'எப்போதும் அந்தரங்கப் புகைப்படங்களைப் பகிரக் கூடாது'.
அதே நேரத்தில் அப்படி பகிரப்பட்டால், ஏற்கனவே பகிரப்பட்ட புகைப்படங்களை வைத்து மிரட்டினால் அஞ்சி நடுங்க வேண்டாம். பல்வேறு இணையதளங்களை

'எப்போதும் அந்தரங்கப் புகைப்படங்களைப் பகிரக் கூடாது'.

அப்படி பகிரப்பட்டால், அந்தப் புகைப்படங்களை வைத்து மிரட்டினால், அஞ்ச வேண்டாம். அவற்றை நீக்க StopNCII.org என்ற தளம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இணைத்து StopNCII.org என்ற தளம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

StopNCII என்பதன் விரிவாக்கம் Stop Non-Consensual Intimate Image Abuse (அனுமதியின்றி அந்தரங்கப் புகைப்படம் பகிர்தலைத் தடுத்தல்). இதில் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படும் அந்தரங்க புகைப்படம் பற்றி கட்டணமின்றி புகார் அளிக்கலாம்.

அதற்கு பெரிய நடைமுறை ஏதுமில்லை. தளத்திற்குச் சென்று, பகிரப்படும் புகைப்படத்தை பதிவேற்றம் செய்து, ஒரு புகார் கொடுத்தால் போதும். பாதிக்கப்பட்டவர் தான் செய்யவேண்டும் என்று இல்லை. யார் வேண்டுமானாலும் இவ்வாறு புகார் தரலாம்.

அப்படி செய்தால் அந்தப் புகைப்படம் இணையத்தில் உள்ள முக்கியமான தளங்களில் இருந்து நீக்கப்படும். மெட்டா உள்ளிட்ட சமூக வலைதளங்கள், ஏன் சில போர்னோகிராபி தளங்களில் இருந்தால் கூட நீக்க முடியும்.

இதில் இன்னொரு முக்கியமான சிறப்பம்சம், ஏற்கனவே உள்ள புகைப்படங்களை நீக்குவது மட்டுமல்ல, மீண்டும் இதை பதிவேற்றமும் செய்ய இயலாது!

மேலும், இணையவழி குற்றங்களைப் புகாரளிக்க 1930 என்கிற உதவி எண் செயல்படுகிறது.

இப்படியான குற்றங்கள் சமூகத்தின் பிரச்சனையே. 'அனுமதி பெறுதல்' என்பது ஆண்களுக்குப் பரிச்சயமற்ற செயலாகவே இன்றளவும் இருக்கிறது. பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணின் மீதே கூடுதல் குற்றம் சுமத்துவதால், குற்ற உணர்விற்கு உள்ளாக்கப்படுகிறார்கள்.

பல நேரங்களில் பாதிக்கப்பட்டவரிடம் 'உனது கண்ணியம், குடும்ப கௌரவம்' என்று பேசி, குற்றத்தை மறைத்து, மௌனமாக இருக்கச் சொல்கிறார்கள்.

இது அந்த குற்றவாளி சுதந்திரமாக, பல பெண்களை அணுகி, பாலியல் துன்புறுத்தல், மிரட்டல் போன்ற குற்றத்தில் ஈடுபட மட்டுமே வழிவகுக்கும். தவிர, பாதிக்கப்பட்டவருக்கு எவ்வித நீதியோ, மன ஆறுதலோ தராது.

'நீ எதற்கும் பயப்படாதே. உன் நிலைமை புரிகிறது. தைரியமாக செயல்பாடு' இப்படியான ஆதரவுச் சொற்களை ஒரு சமூகமாக எப்போது தான் சொல்ல போகிறோம்?

பாலின சமத்துவமும், சமூக ஆதரவுமே பெண்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யும். அதுவரையில், நம்மையும் நமது சுற்றத்தையும் கூடுதல் அன்போடு பார்த்துக் கொள்வோம்!

– ஐயன் கார்த்திகேயன்

மரி என்கிற ஆட்டுக்குட்டி

ஆசிரியர் குறிப்பு

பிரபஞ்சன்

எழுத்தாளர் பிரபஞ்சனின் இயற்பெயர் சாரங்கபாணி வைத்தியலிங்கம். இவர் புதுச்சேரியில் 1945ஆம் ஆண்டு பிறந்தவர். இவரின் சிறுகதைகள், சமூக, பொருளாதார, உளவியல் நெருக்கடிகளுக்கு உள்ளான மனிதர்களின் துயரங்களைப் பேசும். இக்கதைகள் அன்பால் மட்டுமே மனிதர்கள் மீட்சி பெற முடியும் என்பதை வலியுறுத்துகின்றன. 1995ஆம் ஆண்டு தனது "வானம் வசப்படும்" நாவலுக்காக சாகித்திய அகாதமி விருது பெற்றவர்.

நன்றி: டிஸ்கவரிபுக் பேலஸ் (பிரபஞ்சன் கதைகள் தொகுப்பு)

ஓவியங்கள்:

துர்கா

"தமிழ் சார்... அந்த அற்புத மரிக்கு டி.சி கொடுத்து அனுப்பிடலாம்னு யோசிக்கறேன்." என்றார் எச்.எம்.

"எந்த அற்புத மரி?" என்றேன் நான்.

"இந்த ஸ்கூல்ல தொள்ளாயிரத்துத் தொண்ணூற்றெட்டு அற்புத மரி இருக்காளா ஓய்? எந்த அற்புத மரிங்கறீர்? அதான் அந்த பத்தாம் வகுப்பு அற்புத மரிங்காணும்."

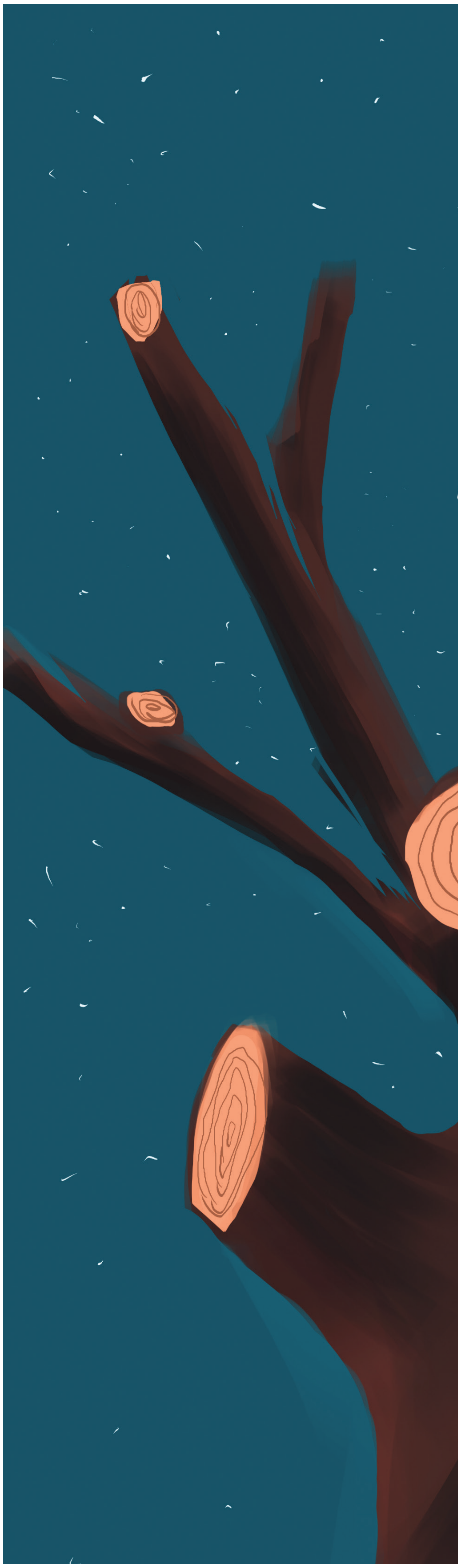
தினத்தாளை மடித்து வைத்து விட்டு, அந்த அற்புத மரியின் முகத்தை மனசுக்கு கொண்டுவர முயற்சித்தேன். வந்துவிட்டாள். எப்போதும் சுயிங்கம் மெல்லுகிற, அப்படி மெல்லுவதன் மூலமாக இந்தப் பள்ளிக்கூடம், அதன் ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், மாணவிகள், சட்டதிட்டங்கள், ஒழுங்கு விதிகள் எல்லாவற்றையும் அலட்சியப்படுத்துகிற, 'நான் உங்களையெல்லாம் ஒரு பொருட்டாகவே நினைக்கிறதில்லை. நீங்களெல்லாம் எனக்கு ப்பூ...' என்கிற முகபாவமும் திமிர்த்தனமும் கொண்ட ஒரு சண்டைக்கார மாணவி என் நினைவுக்கு வந்தாள். எனக்கும் அவள் மாணவி தான்.

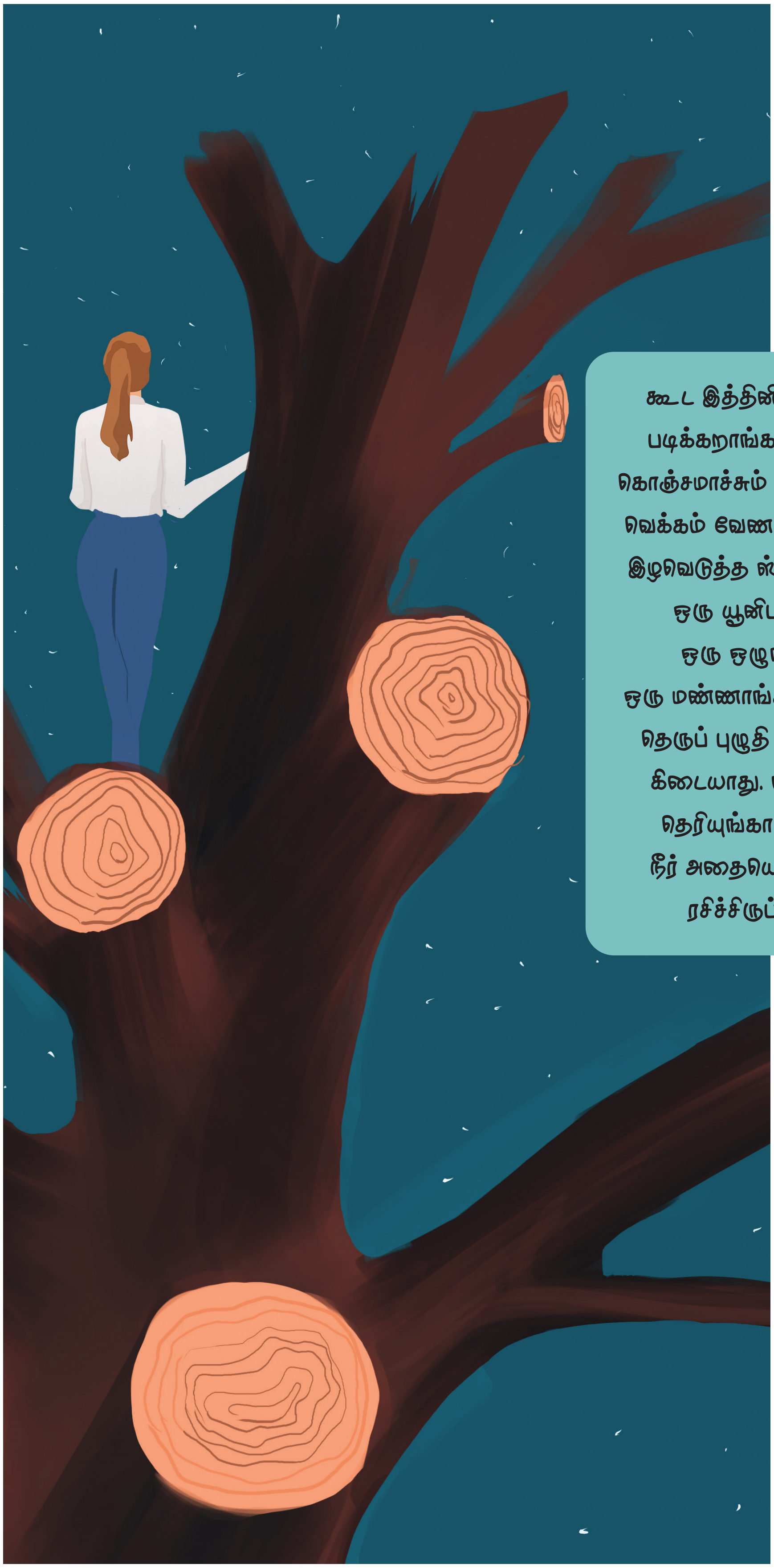
"என்னத்துக்கு சார் டி.சி?"

"என்னத்துக்கா? நீர் இந்த உலகத்தில்தான் இருக்கிறீரா? அவள் உம்ம ஸ்டூடண்ட்தானெங்காணும்?"

"ஆமாம். அப்பப்போ இஷ்டப்பட்டால், ஏதோ எனக்கு தயவு பண்ணுகிற மாதிரி கிளாசுக்கு வரும். போகும்."

"உம். நீரே சொல்கிறீர் பாரும்." என்று சொல்லிவிட்டு இரண்டாள் சேர்ந்து தூக்க வேண்டிய வருகைப் பதிவு ரிஜிஸ்டரையும், இன்னும் இரண்டு மூன்று ஃபைலையும் தூக்கி என் முன் போட்டார். "பாரும். நீரே பாரும். போன ஆறு மாச காலத்திலே எண்ணிப் பன்னிரண்டே நாள் தான் ஸ்கூலுக்கு வந்திருக்கிறாள். வீட்டுக்கும் மாசம் ஒரு கடிதம் எழுதிப் போட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கேன்.





ஒரு பூச்சி, புழு இப்படி எட்டிப் பார்த்து, அந்த கடுதாசிபோட்ட கம்மனாட்டி யாருன்னு கேட்டுச்சா? ஊகூம். சர்தான் போடா நீயுமாச்சு உன் கடுதாசியுமாச்சுன்னு இருக்கா அவள். சரி ஏதாச்சும் மெடிக்கல் சர்டிபிகேட் கேட்டு வாங்கிச்சேர்த்துக்கலாம்னா, வந்தால்ல தேவலாம். நம்ம டி.இ.ஓ மாதிரியில்ல ஸ்கூலுக்கு இஷ்டப்பட்டால் வருகிறாள். வந்தாலும் ஸ்டூடண்ட் மாதிரியா வர்றாள்? சே...சே...சே... என் வாயாலே அத எப்படிச் சொல்றது? ஒரு பிரஞ்சு சைக்கிள்ளே, கன்னுக்குட்டி மேலே உட்கார்ந்து வர்ற மாதிரி பாண்ட் போட்டுக் கொண்டு வர்றாள். பாண்டுங்காணும்... பாண்ட்! என்ன மாதிரி பாண்ட்டுங்கறீர்? அப்படியே 'சிக்'குன்னு பிடிச்சிக்கிட்டு, போட்டோவுக்கு சட்டம் போட்ட மாதிரி, அதது பட்பட்டுன்னு தெறிச்சுடுமோன்னு நமக்கெல்லாம் பீதியை ஏற்படுத்தற மாதிரி டிரஸ் பண்ணிட்டு வர்றாள். சட்டை போடறாளே, மேலே என்னத்துகுங்காணும் இரண்டு பட்டனை அவுத்துவிட்டுட்டு வர்றது? அது மேலே சீயான்பாம்பு மாதிரி ஒரு செயின். காத்தாடி வால் மாதிரி அது அங்கிட்டும் இங்கிட்டும் வளைஞ்சு வளைஞ்சு ஆடறது. கூட இத்தினி பசங்க படிக்கறாங்களேன்னு கொஞ்சமாச்சும் உடம்பிலே வெக்கம் வேணாம்? இந்த இழவெடுத்த ஸ்கூல்லே ஒரு யூனிபார்ம், ஒரு ஒழுங்கு, ஒரு மண்ணாங்கட்டி, ஒரு தெருப் புழுதி ஒன்றும் கிடையாது. எனக்கு தெரியுங்காணும்... நீர் அதையெல்லாம் ரசிச்சிருப்பீர்!"

கூட இத்தினி பசங்க படிக்கறாங்களேன்னு கொஞ்சமாச்சும் உடம்பிலே வெக்கம் வேணாம்? இந்த இழவெடுத்த ஸ்கூல்லே ஒரு யூனிபார்ம், ஒரு ஒழுங்கு, ஒரு மண்ணாங்கட்டி, ஒரு தெருப் புழுதி ஒன்றும் கிடையாது. எனக்கு தெரியுங்காணும்... நீர் அதையெல்லாம் ரசிச்சிருப்பீர்!

"சார்..."

"ஓய் சும்மா இருங்காணும். நாப்பது வருஷம் இதுல குப்பை கொட்டியாச்சு. ஐ நோ ஹ்யூமன் சைக்காலஜி மிஸ்டர் டமிள்! தமிழ்சார், எனக்கு மனத்தத்துவம் தெரியும்பா. உமக்கு என்ன வயசு?"

"இருபத்தொன்பது சார்!"

"என் சர்வீஸே நாற்பது வருஷம்."

"பாண்ட் , சண்டை போடக்கூடாதுன்னு விதி ஒன்னும் நம்ம ஸ்கூல்ல இல்லையே சார்."

"அதுக்காக, அவுத்துப் போட்டுட்டும் போகலாம்னு விதி இருக்கா என்ன? வயசு பதினெட்டு ஆகுதுங்

காணும் அவளிக்கு! கோட்டடிச்சு கோட்டடிச்சு இப்பத்தான் டெந்த்துக்கு வந்திருக்கிறாள். எங்க காலத்துல பதினெட்டு வயசுல இடுப்பிலே ஒண்ணு, தோள்லே ஒண்ணு இருக்கும். போதாக்குறைக்கு மாங்காயைக் கடிச்சிட்டு இருப்பாளுக. போனவாட்டி, அதான் போன மாசத்திலே ஒரு நாள் போனாப் போவுதுன்னு நம்ம மேலே இரக்கப்பட்டு ஸ்கூலுக்கு வந்தாளே அப்போ, அவள் ஒரு நாள்லே, ஆறு மணி நேரத்துக்குள்ளாறே-ஹார்ட்லி ஸிக்ஸ் அவர்ஸ் சார்- என்ன என்ன பண்ணி இருக்காள் தெரியுமா? யாரோ நாலு தடிக்கழுதைகளோட - நீங்கள்ளாம் ரொம்ப கௌரவமா சொல்லிப்பேளே பிரண்ட்ஸ் அப்படீன்னு - நாலு தடிக்கழுதைங்களோட ஸ்கூல் வாசல்லே சிரிச்சு பேசிட்டு இருந்திருக்காள். நம்ம ஹிஸ்டரி மகாதேவன் இருக்கே... அது ஒரு அசடு. நம்ம ஸ்கூல் வாசல்லே, நம்ம ஸ்டூடண்ட் இப்படி மிஸ்பிஹேவ் பண்ணறாளேன்னு அவ கிட்ட போய் "இப்படி எல்லாம் பண்ணக்கூடாது அற்புத மரி, உள்ள வான்னு கூப்பிட்டு இருக்கான். அவள் என்ன சொன்னாள் தெரியுமா?

"சொல்லுங்க சார்"

"உங்களுக்கு பொறாமையா இருக்கா சார்ன்னு கேட்டுட்டாள். அந்தப்பசங்க முன்னால வெச்சு மனுஷன் கண்ணாலே ஜலம் விட்டுட்டு என்கிட்டே சொல்லி அழுதார். இந்த ஸ்கூல் காம்பசுக்குள்ளே நடக்கிறதுக்குதான் நீங்க பொறுப்பு. வெளியிலே நடக்கிற விவகாரத்துக்கெல்லாம் நீங்க என்னைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது சார்னு மூஞ்சியிலே அடிச்ச மாதிரி சொல்றாள். யாருகிட்டே? இந்த நரசிம்மன்கிட்டே."

எச்.எம்.முக்கு முகம் சிவந்து மூக்கு விடைத்தது.

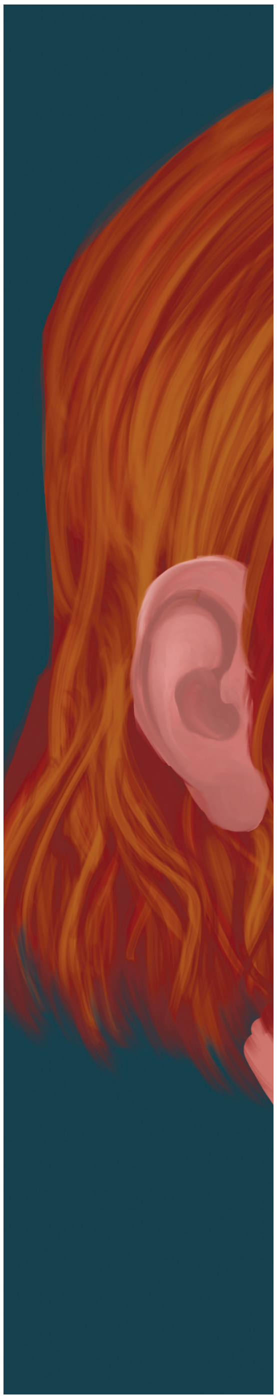
"இந்த அநியாயம் இத்தோடு போகலே. சாயங்காலம், பி.டி. மாஸ்டர்கிட்டே சண்டை போட்டுக்கொண்டாள்அவன் இப்படிப் பண்ணப்படாது, இப்படி வளையணும், இந்த மாதிரி கையை வச்சுக் கணும்னு அவளைத்தொட்டுச் சொல்லிக்கொடுத்திருக்கான். தொட்டவன், எசகுபிசகா எங்கேயோ தொட்டுட்டான் போலிருக்கு. இவ என்ன கேட்டிருக்கா தெரியுமா?"

அந்த மரி என்ற ஆட்டுக்குட்டி, ஒரு சின்னப்பெண். அப்படி என்ன பெரும் பாவங்களைப் பண்ணிவிட்டாள்? அப்படியேதான் இருக்கட்டுமே. அதற்காக அவளைக் கல்லெறிந்து கொல்ல நான் என்ன அப்பழுக்கற்ற யோக்கியன்?

"என்னைத் தொட்டுப் பேசாதீங்கன்னு சொல்லியிருப்பாள்."

"மனுஷ ஜாதின்னா அப்படித்தானே சொல்லியிருக்கணும்? இவள் என்ன சொன்னாள் தெரியுமா?"

எச்.எம். தலையைக் கையில் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டார். அவர் முகம் வேர்த்து விட்டிருந்தது. "சார்... உங்க பொண்டாட்டியோட நீங்க படுக்கறது இல்லையான்னு கேட்டு விட்டாள். பாவம்! நம்ம பி.டி. பத்மநாபன் லீவு போட்டு விட்டு போய்விட்டான். முடியாதுப்பா முடியாது. நானும் நாலு பெத்தவன். இந்த ராட்சஸ ஜென்மங்களையெல்லாம் வச்சிக்கிட்டு, இரத்தக் கொதிப்பை வாங்கிக்கிட்டு அல்லாட முடியாதுப்பா. அந்தக் கழுதையைத் தொலைச்சுத் தலைமுழுகிட வேண்டியதுதான்."



"இப்போ போய் டி.சி. கொடுத்துட்டால், அவள் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. எழுத முடியாமல் போயிடும் சார். அவள் வாழ்க்கை வீணாகப் போய்விடும்."

"அந்தக் கழுதைக்கே அதைப் பத்திக் கவலை இல்லை. உமக்கெதுக்கு?"

***

நமக்கெதுக்கு என்று என்னால் இருந்து விட முடியாது. அது என் சுபாவமும் இல்லை. அத்தோடு, அந்த மரி என்ற ஆட்டுக்குட்டி, ஒரு சின்னப்பெண். அப்படி என்ன பெரும் பாவங்களைப் பண்ணிவிட்டாள்? அப்படியேதான் இருக்கட்டுமே. அதற்காக அவளைக் கல்லெறிந்து கொல்ல நான் என்ன அப்பழுக்கற்ற யோக்கியன்?

நான் சுமதியிடம் சொன்னேன். எச்.எம். மாதிரிதான் அவளும் சொன்னாள்.

"உங்களுக்கெதுக்கு இந்த வம்பெல்லாம்? நீங்க சொல்றதைப் பார்த்தால், அது ரொம்ப ராங்கி டைப் மாதிரி தெரியுது. உங்களையும் தூக்கி எறிஞ்சு ஏதாச்சும் பேசிட்டால்??" என்றாள்.

அவளை சம்மதிக்க வைத்து, அவளையும் அழைத்துக் கொண்டு மரி வீட்டுக்கு ஒரு நாள் சாயங்காலம் போனேன். என் வீட்டுக்கு ரொம்ப தூரத்தில் இல்லை அவள் வீடு. ரயில் நிலையத்துக்கு எதிரே இருந்த வரிசை வீடுகளில், திண்ணை வைத்த, முன்பகுதி ஓடு போட்டு, பின் பகுதி ஒட்டிய

பழங்காலத்து வீடு அவளுடையது. விளக்கு வைத்த நேரம். திண்ணை புழுதி படிந்து, பெருக்கி வாரப்படாமல் கிடந்தது. உள்ளே விலை மதிப்புள்ள நாற்காலிகள் சோபாக்கள் இருந்தன. ஆனாலும் எந்த ஒழுங்கும் இன்றிக் கல்யாண வீடு மாதிரி இரைந்து கிடந்தன.

"மரி," என்று நான் குரல் கொடுத்தேன். மூன்று முறை அழைத்தபிறகுதான், "யாரு?" என்று ஒரு குரல் உள்ளிருந்து வந்தது. கலைந்த தலையும், தூங்கி எழுந்த உடைச் சுருக்கங்களோடும், சட்டையும் கைலியுமாக வெளிப்பட்டாள் மரி.

என்னைப் பார்த்ததில் ஒரு ஆச்சரியம், வெளிப்படையாக அவள் முகத்தில் தோன்றியது. என் மனைவியைப் பார்த்ததில் அவளுக்கு இரட்டை ஆச்சரியம் இருக்க வேண்டும்.

"வாங்க சார்.. வாங்க, உட்காருங்க." என்று எங்கள் இருவரையும் பொதுவாக வரவேற்றுவிட்டு நாற்காலிகளை ஒழுங்குபடுத்தினாள். சோபாவில் நானும் சுமதியும் அமர்ந்தோம். எதிரே இருந்த ஒரு நாற்காலியில் அவள் அமரச் சொன்னதும் அமர்ந்தாள்.

"தூக்கத்தைக் கலைச்சுட்டேனாம்மா?" என்றேன்.

"பரவாயில்லே சார்," என்று வெட்கத்தோடு தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டாள். முகத்தில் விழுந்த முடியை மேலே தள்ளிவிட்டுக் கொண்டாள்.

"நீங்க எப்படி இங்கே..?"

"சும்மாத்தான். பீச்சுக்குப் போய்க் கிட்டு இருந்தோம். வழியிலே தானே உங்க வீடு. பார்த்து ரொம்ப நாளாச் சேன்னு நுழைஞ்சிட்டோம். அழையாத விருந்தாளி. உடம்பு சரியில்லையா?"

"தைலம் வாசனை வருதா சார்? லேசாத் தலைவலி. ஏதாச்சும் சாப்பிடறீங்களா சார்?"

"எல்லாம் ஆச்சு. வீட்டிலே யாரும் இல்லையா?"

"வீடா சார் இது....? வீடுன்னா அப்பா, அம்மா இருக்கணும். அப்பா எப்பவோ போயிட்டார். போயிட்டாருன்னா செத்துப் போயிடலே. எங்களை விட்டு விட்டு போயிட்டார். அம்மா என்னைச் சுத்தமாக விட்டுடலை. அப்பப்போ நாங்க சந்திக்கிறோம். சமயத்திலே இரண்டு நாளுக்கு ஒரு முறை நாங்க பார்த்துக்கொண்டால் அது அதிகம். அதனால்தான் இது வீடான்னேன். எனக்கு ஏதோ லாட்ஜிலே தங்கற மாதிரி தோணுது."

எனக்குச் சங்கடமாய் இருந்தது. இரவுகளில், நசுங்கிய அலுமினியப் பாத்திரத்தை எடுத்துக்கொண்டு பிச்சைக்கு வருகிற குழந்தையைப் பார்ப்பது போல இருந்தது.

"சாப்பாடெல்லாம் எப்படியம்மா?"

"பெரும்பாலும் பசி எடுக்கறப்போ, எங்க தோணுதோ அங்கே சாப்பிடுவேன். ஒட்டல்லேதான். அம்மா வீட்டிலே தங்கியிருந்தா ஏதாவது செய்வாங்க. அம்மா சமையலைக் காட்டிலும் ஒட்டலே தேவலை. நல்லாயிருக்காதுன்னு சொல்லலை. அம்மான்னு நினைச்சு சாப்பிட முடியலே. பொண்ணுன்னு நினைச்சு அவங்களும் பண்ணலை."

சுமதி என்னை முந்திக்கொண்டு கேட்டாள்.

"உன் அம்மாதானே அவங்க?"

"ஆமாங்க. இப்போ வேறு ஒருத்தரோட அவங்க இருக்காங்க. அவரை எனக்குப் பிடிக்கலை. என்னையும் அவருக்குப் பிடிக்கலை. சரி அவங்க வாழ்க்கையை அவங்க வாழுறாங்க. என் வாழ்க்கையை நான் வாழ்ந்து கொண்டு தீர்க்கிறேன்."

ஓர் இறுக்கமான மௌனம் எங்கள் மேல் கவிந்தது. நான், சாவி கொடுக்காமல் எப்போதோ நின்று போயிருந்த கடிகாரத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தேன்.

"மரி... ஸ்கூலுக்கு வந்தால், ஒரு மாறுதலாக இருக்குமில்லே?"

"நான் யாருக்காக சார் படிக்கணும்?"

"உனக்காக,"

"ப்ச்!" என்றாள் அவள். இதற்கு மேல் எதுவும் பேசக்கூடாது என்று எனக்குத் தோன்றியது.

"பீச்சுக்குப் போகலாம். வாயேன்."

"வரட்டுமா சார்?" என்று ஆச்சரியத்துடன் கேட்டாள்.

"வா."

"இதோ வந்துவிட்டேன் சார்," என்று துள்ளிக் கொண்டு எழுந்தாள். உள்ளே ஓடினாள்.

நான் சுமதியைப் பார்த்தேன்.

"பாவங்க," என்றாள் சுமதி.

"யாருதான் பாவம் இல்லே? இந்தப் பெண்ணை விட்டுவிட்டு எங்கேயோ இருக்கிற அந்த அம்மா பாவம் இல்லையா? இத்தோட அப்பா பாவம் இல்லையா. எல்லோருமே ஒருவிதத்திலே பாவம்தான்." என்றேன் நான்.

அப்போதுதான் பூத்த ஒரு பூ மாதிரி, மழையில் நனைந்த சாலை ஓரத்து மரம் மாதிரி, ஓடைக் கூழாங்கல் மாதிரி, வெளிப்பட்டாள் மரி. பேண்ட்தான் போட்டிருந்தாள். சட்டையை டக் பண்ணியிருந்தாள். அழகாகவே இருந்தது அந்த உடை. உடம்புக்குச் சௌகரியமானதும், பொருத்தமானதும்தானே உடை.

"ஸ்மார்ட்!" என்றேன்.

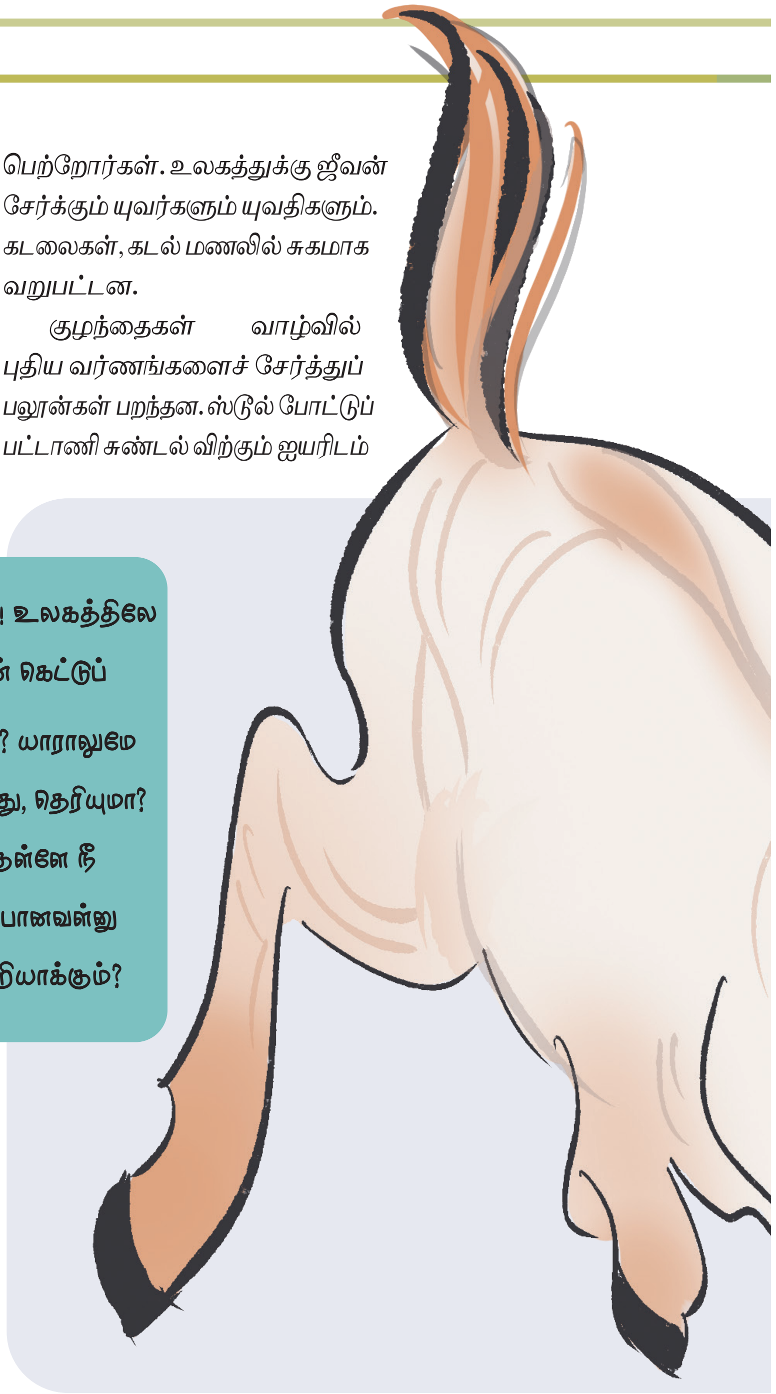
"தேங்க்யூ சார்," என்றாள், பரவசமான சிரிப்பில்.

நான் நடுவிலும், இரண்டு புறமும் இருவருமாக, நாங்கள் நடந்தே கொஞ்ச தூரத்தில் இருந்த கடற்கரையை அடைந்தோம்.

கடற்கரை சந்தோஷமாக இருந்தது. ஓடிப் பிடித்துக் கல் குதிரைகளின் மேல் உட்கார்ந்து விளையாடும் குழந்தைகள். குழந்தைகள் விளையாட்டைப் பார்த்து ரசிக்கும் பெற்றோர்கள். உலகத்துக்கு ஜீவன் சேர்க்கும் யுவர்களும் யுவதிகளும். கடலைகள், கடல் மணலில் சுகமாக வறுபட்டன.

குழந்தைகள் வாழ்வில் புதிய வர்ணங்களைச் சேர்த்துப் பலூன்கள் பறந்தன. ஸ்டூல் போட்டுப் பட்டாணி சுண்டல் விற்கும் ஐயரிடம்

> **பைத்தியமே! உலகத்திலே யார் தான் கெட்டுப் போனவங்க? யாராலுமே கெட முடியாது, தெரியுமா? மனசுக்குள்ளே நீ கெட்டுப் போனவள்னு நினைக்கிறியாக்கும்?**



வாங்கிச் சாப்பிட்டோம்.

"கார வடை வாங்கிக் கொடுங்க சார்," என்றாள் மரி, கொடுத்தேன். தின்றாள்.

"மத்தியானம் சாப்பிடல்லே சார். சோம்பேறித்தனமாக இருந்துச்சு. தூங்கிட்டேன்."

"ராத்திரி எங்களோடுதான் நீ சாப்பிடறே," என்றாள் சுமதி.

"இருக்கட்டுங்கா."

"என்ன இருக்கட்டும். நீ வர்றே."

வரும்போது, சுமதியின் விரல்களில் தன் விரல்களைக் கோத்துக்கொண்டு, சற்றுப்பின் தங்கி மரி பேசிக் கொண்டு வந்தாள். நான் சற்று முன் நடந்தேன். சாம்பாரும் கத்தரிக்காய் கறியும்தான். மத்தியானம் வறுத்த

நெத்திலிக் கருவாடு இருந்தது.

"தூள்க்கா.... தூள்! இந்தச் சாம்பாரும் நெத்திலிக் கருவாடும் பயங்கரமான காம்பினேஷங்க்கா," என்றாள் மரி.

*****

மரி இப்போதெல்லாம் காலையும் மாலையும் தவறாமல் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்து போய்க் கொண்டிருந்தாள். காலை இட்டிலி எங்கள் வீட்டில்தான். வருஷம் 365 நாட்களும் எங்கள் வீட்டில் இட்டிலி அல்லது தோசைதான்.

"ஆட்டுக்கல்லை ஒளித்து வைத்து விட்டால், சுமதிக்கு ஹார்ட் அட்டாக்கே வந்துவிடும். மரி," என்பேன். மரி விழுந்து புரண்டு சிரிப்பாள். சாயங்காலங்களில் எங்கள் வீட்டில் தான் அவள் வாழ்க்கை கழிந்தது. பேண்ட் போட்ட அந்தப்பெண், சிரமப்பட்டுச் சம்மணம் போட்டு உட்கார்ந்து சுமதிக்கு வெங்காயம் நறுக்கித் தருவதைப் பார்க்க வேடிக்கையாக இருக்கும்.

"ஏம்மா... சைக்கிள்ளே ஊரைச் சுற்றுகிற பெண் நீ. இங்கே இவளுக்கு வெங்காயம் நறுக்கித் தர்றியோ?" என்றேன்.

"இதுதான் சார் த்ரில்லிங்கா இருக்கு. கண்ணிலே நீர் சுரக்கச் சுரக்க வெங்காயம் நறுக்கிறது பயங்கரமான எக்ஸ்பீரியன்ஸ்." என்றாள். ஐயோ இந்தப் பயங்கரமே!

"சார், ஒண்ணு சொல்லட்டுமா?"

"ஊகூம். ரெண்டு மூணு சொல்லு."

"சீரியஸாகக் கேட்கிறேன், சார். நான் இங்கே வந்து போறதிலே உங்களுக்குத் தொந்தரவு இல்லையே சார்?"

"சத்தியமாகக் கிடையாது."

கொஞ்ச நேரம் அமைதியாக இருந்துவிட்டு அவள் சொன்னாள்.

"ஏன் சார் - கெட்டுப் போனவள்னு எல்லோரும் சொல்கிற என்னை எதுக்கு உங்க வீட்டிலே சேர்த்து, சோறும் போடறீங்க?"

சிரிப்புத்தான் வந்தது.

"பைத்தியமே! உலகத்திலே யார் தான் கெட்டுப் போனவங்க? யாராலுமே கெட முடியாது, தெரியுமா? மனசுக்குள்ளே நீ கெட்டுப் போனவள்னு நினைக்கிறியாக்கும்? அதை விட்டுடு. நீயும் கெட்டவள் இல்லை, உங்க அம்மாவும், அப்பாவும் யாருமே கெட்டவங்க இல்லே."

அவள் சொனாள்: "எங்க அம்மாவைப் பழி தீர்க்கணும்னுதான் அப்படியெல்லாம் நடந்துக்கறேன் சார்."

"எனக்கும் தெரியும்." என்றேன்.

பத்து நாள் இருக்குமோ? இருக்கும். ஒரு நாள் மரி என்னிடம் கேட்டாள்.

"சார்.. நான் ஸ்கூலுக்கு வர்றதே இல்லைன்னு நீங்க ஏன் கேட்கவில்லை?"

நான் அவள் முகத்தைப் பார்த்தேன். இரண்டு மணிகள் உருண்டு விழத்தயாராய் இருந்தன. அவள் கண்களில்.

"என்னை நீங்க கேட்டிருக்கணும் சார். ஏண்டி ஸ்கூலுக்கு வரலைன்னு என்னை அறைஞ்சு கேட்கணும் சார். அப்படி யாரும் என்னைக் கேட்க இல்லேங்கறதுனாலதானே நான் இப்படி விட்டேத்தியா இருக்கேன்? என் மேல் இப்படி யாரும் அன்பு செலுத்தினது இல்லே சார். அன்பு செலுத்தறவங்களுக்குத்தானே அதட்டிக் கேக்கவும் அதிகாரம் இருக்கு?"

"உனக்கே அது தோணணும்னுதானே நான் காத்திருக்கேன். அதனாலே என்ன? ஒன்றும் முழுகிப் போய்விடவில்லை. இன்னைக்குப்புதுசா ஆரம்பிப்போம். இன்னைக்குத்தான் டென்த் கிளாஸ்லே நீ சேர்ந்தன்னு வச்சுக்க. நாளையிலேர்ந்து நாம் ஸ்கூலுக்குப் போறோம்." என்றேன்.

மரி, முகத்தை மூடிக் கொண்டு விசும்பி விசும்பி அழுதாள்.

சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடுகளை அறிந்திட
முற்றம் படியுங்கள்!

முற்றம் மேலும் மேலும் வளர்ந்திட உங்களின்
ஆதரவை தாருங்கள்!

முற்றத்திற்கு சந்தா
செலுத்திடுங்கள்!

புத்தகத்தைப் படிக்க என்னை
Scan செய்யவும்

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்	
ஒரு ஆண்டு	ரூ. 240/–
இரண்டு ஆண்டு	ரூ. 450/–
மூன்று ஆண்டு	ரூ. 680/–

விளம்பரக் கட்டணம்	
அட்டையின் 2–வது பக்கம்	ரூ. 50,000/–
அட்டையின் 3–வது பக்கம்	ரூ. 50,000/–
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000/–
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000/–

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை முற்றம் (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

சந்தாதாரர்களே நேரடியாக முற்றம் https://mutram.org.in/Login.aspx என்ற இணையதள முகவரி அல்லது https://play.google.com/store/apps/details?id=com.isky.mutram_magazine என்ற கைபேசி செயலியில் தங்களது முகவரியினைப் பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் பணப்பரிமாற்றம் போன்ற பணிகளை செய்து கொள்ளலாம்.

விமர்சனங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி

முற்றம் மாத இதழ், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,

அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், 1வது மாடி, வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை – 600 034.

கவிதை

–சல்மா

இரண்டாம் ஜாமத்துக்கதை

குழந்தைகளைப் பெற்றதற்குப்
பிந்தைய இரவுகளில்
பழகிய நிர்வாணத்திற்கிடையில்
அதிருப்தியுற்றுத் தேடுகிறாய்
என் அழகின் களங்கமின்மையை
பெருத்த உடலும்
பிரசவக் கோடுகள் நிரம்பிய வயிறும்
ரொம்பவும் தான்
அருவருப்பூட்டுவதாய்ச்
சொல்கிறாய்
இன்றும் இனியும்
எப்போதும் மாறுவதில்லை எனது
உடலென்றும்
நிசப்தத்தின் பள்ளத்தாக்கில்
புதையுண்டிருக்கும் என்
குரல் தனக்குள்ளாகவே
முனகிக்கொண்டிருக்கும்
உண்மை தான்
என் உடலைப் போலல்ல
உன்னுடையது
பறைசாற்றிக்கொள்வதில்
வெளிப்படையாக இருப்பதில்
இதற்கு முன்னும் கூட
உன் குழந்தைகள் வேறு எங்கெங்கோ
யார் யாருக்கோ பிறந்திருக்கலாம்
உன்னிடம் தடயங்களில்லை என்பதால் நீ
பெருமை கொள்ளலாம்
நான் என்ன செய்ய?
என் நசிவைப் போலத்தான்
இந்தப் பிரசவக் கோடுகளும்
எளிதில் செப்பனிட முடிவதில்லை
வெட்டி ஒட்டிவிட இவ்வுடல் காகிதமில்லை
உன்னைக் காட்டிலும்
மோசமான துரோகத்தினைப்
புரிந்திருக்கிறது
இயற்கை எனக்கு
உன்னிலிருந்து தானே தொடங்குகிற்று
எனது தோல்வியின் முதலாவது நிலை
முதல் ஜாமத்தைக் காட்டிலும்
விபரீதமானது
கனவுகள் பெருகும் இரண்டாம் ஜாமம்
சுவரோவியத்தில் அமைதியாக
அமர்ந்திருந்த புலி
இவ்விரண்டாம் ஜாமத்தில் தான்
என் தலைமாட்டிலமர்ந்து
உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறது.

ஓவியம்: துர்கா

முற்றம் இதழில் உங்களுடைய படைப்புகளான, கவிதை, கட்டுரை, ஓவியம், சிறுகதை மற்றும் 'வாழ்ந்துக் காட்டுவோம்' பகுதியில் உங்கள் குழுவின் சாதனைக் கதை இடம் பெற உரிய புகைப்படங்களுடன் கீழ்காணும் மின்னஞ்சல், முகவரி வழியே எங்களை அணுகுங்கள். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

மின்னஞ்சல் : wdcmutram@gmail.com

கௌரவ ஆசிரியர்
ஸ்ரேயா பி சிங், இ.ஆ.ப.

சிறப்பு ஆலோசகர்
ஐயன் கார்த்திகேயன், பி.டெக்.,

பதிப்பாளர், ஆசிரியர்
எஸ். சின்னப்பன்

மேலாளர்
வா. ராகுலன், PRO

துணை ஆசிரியர்
ஏ. கண்ணன்

பிழை திருத்துபவர்
எஸ்.எஸ். ரவிச்சந்திரன்

வடிவமைப்பு
என்.எஸ். நாணா

புத்தக மேம்பாடு
Aarah Digitainments

ஊரக வளர்ச்சி
மற்றும்
ஊராட்சித்துறை
மலர்: 27
இதழ்: 01
மே 2025

பழம் இருக்க பயம் வேண்டாம்...

நாளுக்கு நாள் கொளுத்தும் வெயிலின் தாக்கம் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கிறது. இதனால் உண்டாகும் உடல் உபாதைகள் ஏராளம். நீர்ச்சத்து இழப்பு, உடல் சோர்வு, சிறுநீர்க்கடுப்பு, வயிறு சார்ந்த உபாதைகள் என அடுக்கடுக்காய் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். இத்தகைய வெயில் தாக்கத்தில் இருந்து உடலை காக்க வேண்டிய அவசியம் அனைவருக்கும் உண்டு. அனுதினமும் குடும்ப நலனுக்காக மெனக்கெடும் பெண்கள் கோடைக்காலத்தில் உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணும் உணவு முறைகளையும், வாழ்வியல் முறைகளையும் அறிந்து கொண்டு செயல்படுத்த வேண்டுவது மிக மிக அவசியம்.

கோடையும் பழங்களும்

கோடைக்காலத்தில் பழங்களை எடுத்துக்கொள்வது உடல் நலனுக்கு மிகவும் அவசியம். பழங்கள் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். நீர்சத்து இழப்பினை ஈடு செய்யும். உடல் அசதியைப் போக்கும். குறிப்பாக பழங்களை பகல் வேலைகளில் எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. பழங்களை பழச்சாறாக எடுப்பதை விட அப்படியே சாப்பிடுவது நல்லது. அதில் உள்ள நார்ச்சத்துக்கள் கோடைக்காலத்தில் மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கும்.

கோடைக்காலத்தில் பித்தம் உடலில் அதிகரிப்பதால் உண்டாக்கும் அசௌகரியங்களை பழங்கள் தடுக்கக்கூடியன. ராஜ கனி என்று அழைக்கப்படும் எலுமிச்சை பித்தம் தணித்து உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். எளிமையாக கிடைப்பதால் அதன் பலன் பலருக்கும் தெரிவதில்லை. பகல் வேளையில் எலுமிச்சை சாற்றைப் பிழிந்து அதில் சிறிது சர்க்கரை அல்லது உப்பு சேர்த்து எடுத்துக்கொள்வது உடலுக்கு நல்லது இதனால் பித்தம் குறையும். உடல் குளிர்ச்சி அடையும். அசதி நீங்கும். எலுமிச்சை போன்று ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, தர்பூசணி, வெள்ளரிப்பழம், மாதுளை ஆகிய பழங்களை பகல் நேரங்களில் எடுக்கலாம்.

'ஐஸ் ஆப்பிள்' எனப்படும் பனை நுங்கு பற்றி இன்றைய தலைமுறையினர் பலருக்கு தெரியவில்லை. சத்துக்கள் நிறைந்த நுங்கினை கோடையில் கொண்டாட வேண்டியதும்

Published by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Printed by B. RAJKUMAR, RASI GRAPHICS PRIVATE LTD, 40.Peters Road, Royapettah, Chennai - 600014. Published from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034, Editor: S. CHINNAPPAN.

அவசியம். பித்தம் தணிக்கும் நம்ம ஊர் பழங்களான வில்வ பழம், விளாம் பழம் இவற்றை உண்பதும் நல்லது.

குடல் சூடு குறைக்கும் நெய்யும், மோரும்

சித்த மருத்துவம் நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு பல்வேறு நோய் தடுப்பு விதிமுறைகளை கூறுகின்றது. அதில் நீர் சுருக்கி, மோர் பெருக்கி, நெய் உருக்கி எடுத்துக்கொள்வது ஆகசிறப்பான நோய் தடுப்பு முறை என்கிறது. ஆகவே கோடைக்காலத்தில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரை பருகுவது நல்லது. மாறாக குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்த நீரை பருகுவது வாதத்தைக் கூட்டும். இதனால் உடல் வலி, இடுப்பு வலி போன்ற உடல் அசௌகரியங்கள் ஏற்படக்கூடும்.

கோடைக்காலத்தில் அதிகம் பயன்படுத்த வேண்டியது நெய்யும், மோரும். நெய்யினை உருக்கி பயன்படுத்த சித்த மருத்துவம் கூறுகின்றது. தினசரி உணவில் நெய் சேர்த்து உண்பது பித்தமும், வாதமும் குறைய வழி செய்யும். மூல நோயால் அவதிப்படுபவர்கள் வெயில் காலத்தில் தங்களை காத்துக்கொள்ள நெய்யினை அவசியம் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இது செரிமானத்திற்கு உதவுவதுடன் மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

மோரினைப் பெருக்கி குடிப்பது நல்லது என்கிறது சித்த மருத்துவம், வெயில் காலத்தில் ஆகச்சிறந்த இயற்கை பானம் மோர் தான். மோரானது நீர்ச்சத்தும், கனிம உப்புக்களும் இயற்கையாய் கொண்டது. பாட்டில்களில் அடைத்து வைக்கப்பட்ட நிறமூட்டப்பட்ட குளிர்பானங்களை நாடுபவர்கள் இனி மோரினை கொண்டாட வேண்டியது அவசியம். கோடைக்கால உடல் உபாதையான சிறுநீர்கடுப்பு, மற்றும் மூல நோய் ஆகியவற்றுக்கு மோர் சிறந்த பலன் தரும். மோரினை மஞ்சள் பொடி சேர்த்து தாளித்து எடுத்துக்கொள்வதும் நல்லது. மோரினை தாராளமாய் குடிக்க, உடல் குளிர்ச்சி அடையும். குடல் சூடு தணியும்.

மகளிர் நலனுக்கு மாதுளையும், குமரி சாறும்

கோடைக்காலத்தில் ஏற்படும் பெண்களின் உபாதைகளுக்கு மாதுளையும், சோற்றுக்கற்றாழையும் (குமரி) பெரிதும் உதவும். இரண்டுமே உடல் சூட்டைக் குறைத்து, உடலுக்கு குளிர்ச்சித் தரும். பெண்களின் நலனைக் குறிக்கும் பெயரைத் தன்னகத்தே கொண்டது 'மாதுளை'. மாது+ உளை = மாதர்களின் உளைச்சலைப் போக்கும் என்ற பொருளினைக் கொண்டது.

பெண்கள் சோற்றுக்கற்றாழையை மடல் நீக்கி 10 முறை அலசி, பால் மற்றும் நாட்டுச்சர்க்கரை சேர்த்து பழச்சாறு போல பருகலாம். இது வெள்ளைப்படுதல் தொந்தரவுக்கு நற்பலன் தரும். சத்துக்கள் நிறைந்தது. பித்தம் தணிக்கும். கோடையில் பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளமிடும்.

வறுத்த தின்பண்டங்களை தவிர்ப்போம்:

கோடைக்காலத்தில் வறுத்த எண்ணெய் தோய்ந்த பதார்த்தங்களால் பித்தம் கூடி அசீரணம் உண்டாகும். அத்தகைய உணவுப் பொருட்களை தவிர்ப்பது நல்லது. முக்கியமாக பதப்படுத்தப்பட்ட பானங்கள், பாக்கெட்டு உணவுகள் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

முதியோர்களும், சர்க்கரை நோய், அதிக ரத்த அழுத்தம் போன்ற இணை நோய் உள்ளவர்களும் மிகுந்த கவனத்துடன் இருந்து எண்ணெய் தோய்ந்த உணவுகளைக் குறைத்து பிஞ்சுக் காய்கறிகளையும், பழங்களையும், இயற்கை உணவுகளையும் நாடுவது உடலுக்கு நல்லது.

கோடைக்காலத்திற்கு உதவும் அதிசய அஞ்சறைப்பெட்டி

அஞ்சறைப்பெட்டியில் உள்ள பல்வேறு மூலிகை கடைச்சரக்குகள் கோடைக்காலத்திற்கு உதவுவதாக உள்ளன. இதனை விழிப்புடன் பெண்கள் பயன்படுத்தி தங்கள் நலனையும், தங்கள் வீட்டார் நலனையும் நாடுவது இன்றைய சூழலில் அவசியம். உடல் குளிர்ச்சிக்கு சீரகம், வயிறு சூடு குறைய வெந்தயம், ஏலக்காய், கண் சூடு குறைய தனியா, சீரணத்தைத் தூண்ட புதினா போன்ற எளிய அஞ்சறைப்பெட்டி மூலிகைகளை பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம். இத்தகைய கடைசரக்குகளை அவ்வப்போது கசாயமிட்டு அல்லது பாலில் காய்ச்சியும் குடிக்கலாம். இவற்றில் உள்ள மருத்துவ குணமுள்ள வேதிக்கூறுகள் கோடையை குளிர்ச்சியாக்க உதவும்.

வாரம் இருமுறை எண்ணெய்க்குளியல் எடுத்துக்கொள்ள பித்தம் தணிந்து உடல் சூடு குறையும். ஏர் கூலரும், ஏசி அறையும் இல்லாத அக்காலத்தில் வெறும் திண்ணையில் படுத்து உறங்கினர் நம் முன்னோர்கள். அவர்கள் தம் வாழ்வியல் நெறிமுறையாலும், உணவு முறையாலும் ஆயுளைக்கூட்டி ஆரோக்கியம் மீட்டனர். இன்றைய சூழலில் இவற்றை பயன்படுத்தினால் கோடைக்காலமும் நமக்கு வசந்த காலம் தான்.

'ஐஸ் ஆப்பிள்' எனப்படும் பனை நுங்கு பற்றி இன்றைய தலைமுறையினர் பலருக்கு தெரியவில்லை.

–மரு. சோ. தில்லைவாணன், எம்.டி (சித்தா)

RNI NO .TNTAM/1999/02733 - TAMIL NADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS.1569/2023
Reg. No. TN/CH/(C)/455/2024-2026 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564/2024-2026
Date of Publication : 1st Week of the every month Posted between 8th-14th May 2025 Posted at Patrika Channel, Egmore.

கலைநய தொழிலில் சாதிக்கிறேன்...
வலிமையூட்டி ஆதரவளித்தது
மதி சிறகுகள் தொழில் மையம்..!

M. ஷபானா,
ZOKRAFTZ (மண்பாண்டம் & செராமிக்ஸ்), நிறுவனர்,
முண்டியம்பாக்கம்,
விக்ரவாண்டி,
விழுப்புரம்.

மதி சிறகுகள் தொழில் மையத்தில் அனைத்து தொழிலாதரவுகளும் வழங்கப்படும்:

- தொழில் திட்டம்
- கடனுதவி
- தொழிற்பயிற்சி
- சந்தை இணைப்பு
- இ-சேவை மைய சேவைகள்

மதி சிறகுகள் தொழில் மையம்

உங்க பிஸினஸ் சப்போர்ட்டுக்கு கால் பண்ணுங்க,
ஹெல்ப்லைன் (10.am-6.pm) **155 330** (அ) **1800 599 1600**

தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம்
வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்
ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை
5வது தளம், திருவிக தொழிற்பேட்டை, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை, கிண்டி, சென்னை- 600032, தமிழ்நாடு
(044) 434 43200 tnrtpstate@gmail.com www.vkp-tnrtp.org VKPTNRTP VKP_TNRTP VKP_TNRTP